ప్రజాశక్తి
ఆదివారం అనుబంధం
12 జూన్, 2011

ENTERED

# బుజ్జి బొజ్జకు...

# 2011 హ్యాపీ బర్త్‌డే

(2011 జూన్ 12 నుంచి 2011 జూన్ 18 వరకు)

**పి. రిషి(బన్ని)**
2సం॥, జూన్-2009
వాణి-సత్యం
నకిరేకల్-నల్లగొండ

**వి. స్ఫూర్తి**
1సం॥, జూన్-12
మహేశ్వరి-కిరణ్‌కుమార్
ఎన్‌జి కొత్తపల్లి-నల్లగొండ

**కె. జగదీష్**
9సం॥, జూన్-12
విజయలక్ష్మి-శ్రీను
మచిలీపట్నం-కృష్ణా

**ఎం.డి.రిజ్వాన్ హసన్**
జూన్-14
రిజ్వాన్ బేగం-బషీర్
తుమ్మలపాలెం-విశాఖపట్నం

**రాజా కృష్ణచరణ్**
1సం॥, జూన్-14
నందిని-శివరామ్
చిన్నపొదిళ్ల-కర్నూలు

**జె. గణేష్**
1సం॥,జూన్-2010
వరలక్ష్మి-సైదులు
భీమనపల్లి-నల్లగొండ

**సి హెచ్. దత్తసాయి**
5సం॥, జూన్-15
కోటేశ్వరి-కొండలరావు
రామకృష్ణాపురం-ప్రకాశం

**శ్రీతేజ్**
9సం॥,జూన్-16
సరిత-శ్రీనివాస్
హైదరాబాద్

**వి. అరుణ్ తేజ్**
1సం॥,జూన్-2010
శ్రావణి-విజయ్‌కుమార్
బాగ్‌లింగంపల్లి-హైదరాబాద్

**ఎస్. అబ్‌దన్ నమీ**
5సం॥,జూన్-13
జకియా-నాజీర్‌హుస్సేన్
కర్నూలు

**ఎం. వినూత్న**
7సం॥, జూన్-16
ఉమా-వెంకటేష్
హైదరాబాద్

**ఎం. హర్షవర్ధన్**
4సం॥,జూన్-17
శారద-రాజవీరు
చింతకుంట-కరీంనగర్

**పి. శిరీష**
3సం॥,జూన్-2008
రాజ్యలక్ష్మి-వీరప్రతాప్
ఏలూరు

**పి. స్వర్ణభారతి**
4సం॥, జూన్-2007
నరసమ్మ-నరసరాజు
కొంపిచర్ల-గుంటూరు

ENTERED

మనలో మాట

# తివిరి ఇనుమున...

తివిరి ఇనుమున తైలము తీయవచ్చు అని చెప్పారు భర్తృహరి. ఆ కాలం వాడు కనుక అలా చెప్పాడు. ఇప్పటివాడైవుంటే తివిరి ఇనుమున బంగారము తీయవచ్చు అని డెఫినెట్‌గా చెప్పి వుండేవాడు. ఇనుమును పిండితే బంగారం ఎలా వస్తుంది అని ప్రశ్నార్థకంగా చూడకండి. నిజానికి ఇనుము కూడా అక్కర్లేదు. ఇనుప మట్టి చాలు. నమ్మకం లేకపోతే 'గాలి' సోదరులను చూడండి. వారు కూర్చునేది గోల్డ్ కుర్చీలో (ఆ...ఎంతా దీని ఖరీదు సింపుల్‌గా 2.2 కోట్లే అనుకోండి). తినేది బంగారు పళ్లెంలో. గిన్నెలు, స్పూన్లు, ఫోర్కులు గట్రా కూడా గోల్డ్‌వే. అసలు వారి భోజనం బల్లమీది వస్తువులన్నీ గోల్డ్‌తో చేసినవే. ధగధగా మెరిసిపోతుంటాయి. ఆఖరుకు నడుముకు చుట్టుకునే బెల్టు కూడా గోల్డ్‌దే. ఖరీదు 13...14 లకారాలట. దీని దుంప తెగ! బెల్టు కూడా పుత్తడిదేనా! అసలు గాలి వారి ఇంట్లో వున్న బంగారు ఆభరణాల జాబితానే నిండా మూడు పేజీలుందట. వార్నీ...ఇంత బంగారం ఎట్టా సంపాదించారా పెద్దమనుషులు?! అనుకోకండి. గాలి సోదరులంటే నడిచొచ్చే పుత్తడి పురుషులు. అభినవ పరుసవేదులు. ఇటు ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వమూ అటు కర్నాటక సర్కారు అడవులు, గుట్టలు, గట్లు వారి పేర రాసిచ్చాయి. సర్కార్‌వారు ఇచ్చింది కాక యధాశక్తి వారు మరింత ఆక్రమించేసుకున్నారు కూడా. ఆ ఇనుప మట్టిని బంగారంగా మార్చి చల్లగా ఇంటికి చేర్చేశారు!! తిరుపతి వెంకన్నకీ కాస్త వాటా ఇచ్చేశారు. పరివార సమేతులై ఏడుకొండలవాడికి వజ్రకిరీటం సమర్పించారు. దాని ఖరీదు రు.45 కోట్లు. 32 కేజీల మేలిమి బంగారం, వేలాది వజ్రాలు పొదిగిన ఆ కిరీటాన్ని చూశాక శ్రీనివాసుడికి సైతం నోట మాటొచ్చుండదు! ఇలాంటి కానుకలు ఎవరికి ఎన్నిచ్చారోగానీ వారిపై ఈగ వాలితే సహించలేరు బిజెపి హేమాహేమీలు. ఆంధ్రప్రదేశ్ ఏలికలూ అంతే. పైకి ఏం చెప్పినా కేంద్ర సర్కార్ వారి అసలు అంతరంగమూ అదే.

కులము చేత గోత్రము చేత...
విద్య చేత విర్రవీగు వారు...
పసిడి కల్గిన వారి బానిస కొడుకులు...
అని వేమని ఊరికే అన్నాడా మరి...!

✶

## ఈ సంచికలో....


| | | |
|---|---|---|
| టపా | ... | 2 |
| ఈ పేజ్ | ... | 4 |
| తమాషాగా | ... | 5 |
| కవిత్వమ్ | ... | 6 |
| నవ్వుల్ పువ్వుల్ | ... | 7 |
| సొట్టబుగ్గల సోయగం | ... | 10 |
| రుచి | ... | 11 |
| అట్టమీది కథ | ... | 14 |
| వికాసం | ... | 20 |
| కొత్త పుస్తకాలు | ... | 21 |
| బాలనేస్తాలు | ... | 22 |
| మాటల కోట | ... | 24 |


## ఇంకా...


సినిమా కబుర్లు ... 8

తమిళనాట

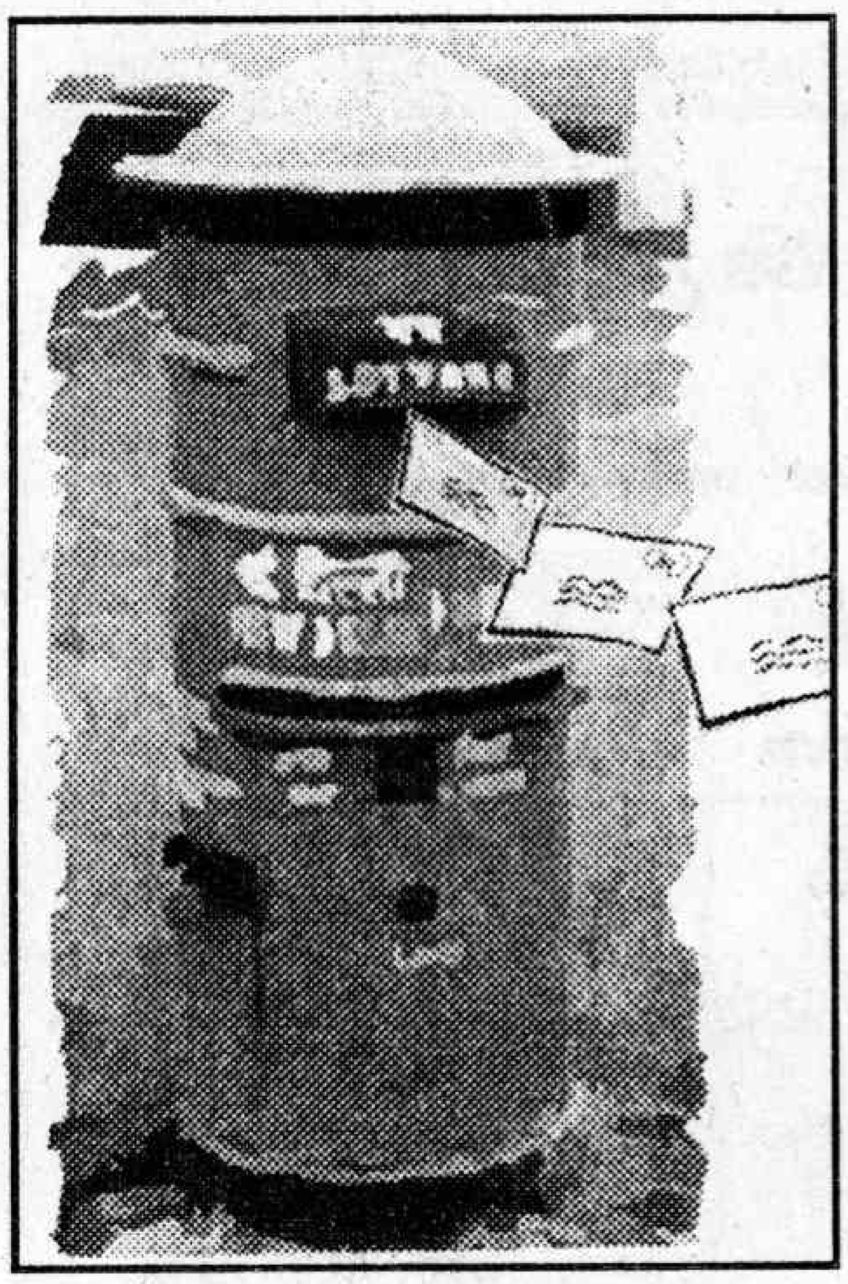
తెలుగు డబ్బింగుల జోరు!

చూద్దామా... 12

ఆహ్లాదం... ఆగ్రా ప్రయాణం

కథ ... 18

జీవఫలం చేదువిషం



## గుణపాఠం నేర్పింది

చివరి పేజీలోని బాల కథ 'తుంటరి కొచ్చిన తంటా' బావుంది. మనిషికి వ్యక్తిత్వం ఎంత ముఖ్యమో తెలియజేస్తుంది. తుంటరి పనులు చేసే పిల్లలకు ఈ కథ గుణపాఠం నేర్పుతుంది. 'చూద్దామా'లో కొచ్చి అందాలు, సుందర ప్రదేశాల గురించి తెలుసుకున్నాం. . 'హైకూలు, గజల్' కవితామృతాన్ని పంచాయి. కంప్యూటర్ విషయాలతో కూడిన 'ఈ పేజ్' ఉపయోగకరంగా ఉంటోంది. 'రుచి'లో వివిధ రకాల ఐస్‌క్రీమ్‌ల తయారీ గురించి చెప్పి నోరూరించారు.

టి.వి.డి.ఎస్.సీతారామారావు,
విజయవాడ.

## ఉపయోగకరమైన వ్యాసాలు

ఈ వారం అట్టమీది కథ అనేక వాస్తవాల్ని కళ్లముందుంచింది. 'స్పృహ' కథ బాగుంది. ఇకనైనా కళ్లు తెరవకపోతే భూతాపం పెను శాపమై జీవకోటిని అమాంతం కబళించేస్తుందని 'వికాసం' ద్వారా అవగతమైంది. సమీక్షల ద్వారా కొత్తమార్గం, అడివి బాపిరాజు కథల పుస్తకాలు పరిచయమయ్యాయి. చివరి పేజీ చిత్రాలతోనైనా పొగరాయుళ్లలో మార్పు వస్తుందని ఆశిద్దాం. 'నవ్వుల్ పువ్వుల్'లో నవ్వులు పేలడం లేదు. సినీ విషయాల పట్ల అవగాహన కలగాలంటే 'సినిమా కబుర్లు' చదవాల్సిందే. 'ఈ పేజ్' వ్యాసాలు ఉపయోగకరంగా ఉంటున్నాయి. 'బాల నేస్తాలు'లో క్విజ్ మాస్టర్ కాలమ్ ప్రవేశపెట్టడం ఆనందదాయకం. 'సదా మీ సేవలో' అందించిన అవనిగడ్డ వనజకి అభినందనలు. పొగ రాయుళ్ల మాట వరసకి పొగ మానేయడం కాకుండా నిజంగానే మానేసి మంచి మనుషులుగా నిరూపించుకోవాలని ఆశిస్తున్నాం.

నేమాన సుభాష్‌చంద్రబోస్,
శ్రీకాకుళం.

## ఇకనైనా శిక్షించాలి

'కరుణైక కుటుంబం' కవర్ స్టోరీ బాగుంది. కుటుంబం మొత్తం అటు రాజకీయాలు, ఇటు వ్యాపారాల్లోకి ప్రవేశించి తమిళనాడుని దోచుకుతింటున్నారు. వ్యాపార సంస్థలను గుప్పెట్లో పెట్టుకుని, పదవులను అడ్డం పెట్టుకుని పెద్దపెద్ద కుంభకోణాలకు పాల్పడ్డారు. ఇన్నాళ్లూ రాష్ట్రాన్ని తమ గుప్పెట్లో పెట్టుకున్నారు. ఇకనైనా వాళ్లకి తగిన శిక్ష పడాలి.

టి. శ్రీరామమూర్తి, గాజువాక.

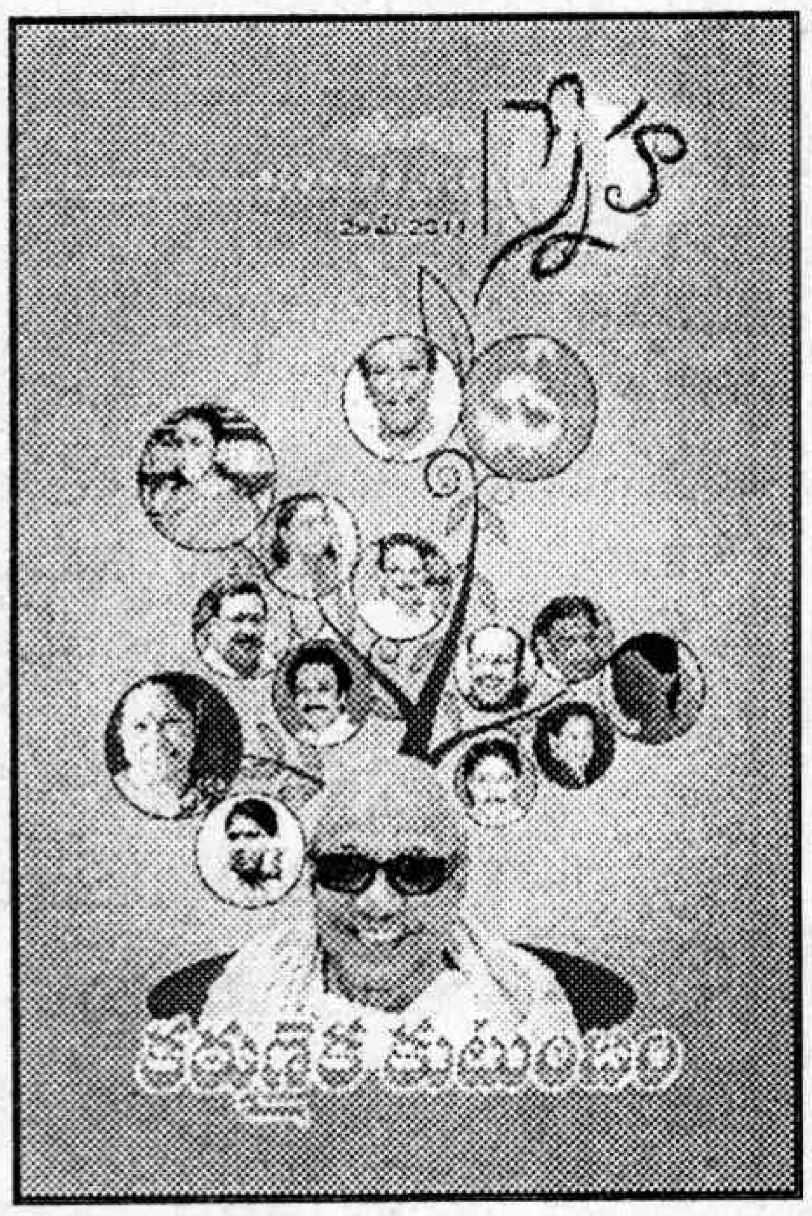
## ఆహ్లాదాన్నిచ్చిన కొచ్చి

ప్రస్తుత కాలంలో కంప్యూటర్ వాడని వారు చాలా అరుదు. అటువంటి వారికి దాని వేగం పెరగాలంటే ఏం చేయాలో 'ఈ పేజ్'లో సూచనలు చాలా ఉపయోగంగా ఉన్నాయి. కొచ్చి అందాలు ఆహ్లాదాన్ని కలిగించాయి. కరుణానిధి కుటుంబీకులంతా ప్రజల సొమ్ము, దేశం సంపద తినడానికే పుట్టినట్లున్నారు. వాళ్లకి తగిన శిక్ష పడాలి. 'స్పృహ' కథ బాగుంది. ఆస్తి పోగుపడిన వాళ్లు దాన్ని ఏం చేసుకోవాలో తెలీకపోతే జనానికి ఉపయోగపడే పనేదైనా చేస్తే బాగుంటుంది. దేవుడికి కిరీటం పెద్తే వచ్చే పేరుకన్నా ఎక్కువ గుర్తింపే వచ్చేది. గ్లోబల్ వార్మింగ్ అని గోలపెట్టేవాళ్లే కానీ దాన్ని తగ్గించడానికి ప్రయత్నించేవాళ్లు ఎంతమందో?

విజయ్, గుంటూరు.

## బుద్ధి చెప్పిన ఓటర్లు

కరుణానిధి డి.ఎం.కె పార్టీ పెట్టి తమిళనాడు రాష్ట్రం మొత్తాన్ని తన వాళ్లకు పంచిపెట్టాడు. . అవినీతిని, రౌడీయిజాన్ని ఆసరా చేసుకుని అందలం ఎక్కాడు. ఇటువంటి వారిని మళ్లీ పదవిలోకి రానివ్వకుండా ఓటర్లే తగిన బుద్ధి చెప్పారు. ఈ వివరాలను



అందించిన 'కరుణైక కుటుంబం' బావుంది. చివరి పేజీలో 'పొగవద్దు' నినాదం బాగుంది.

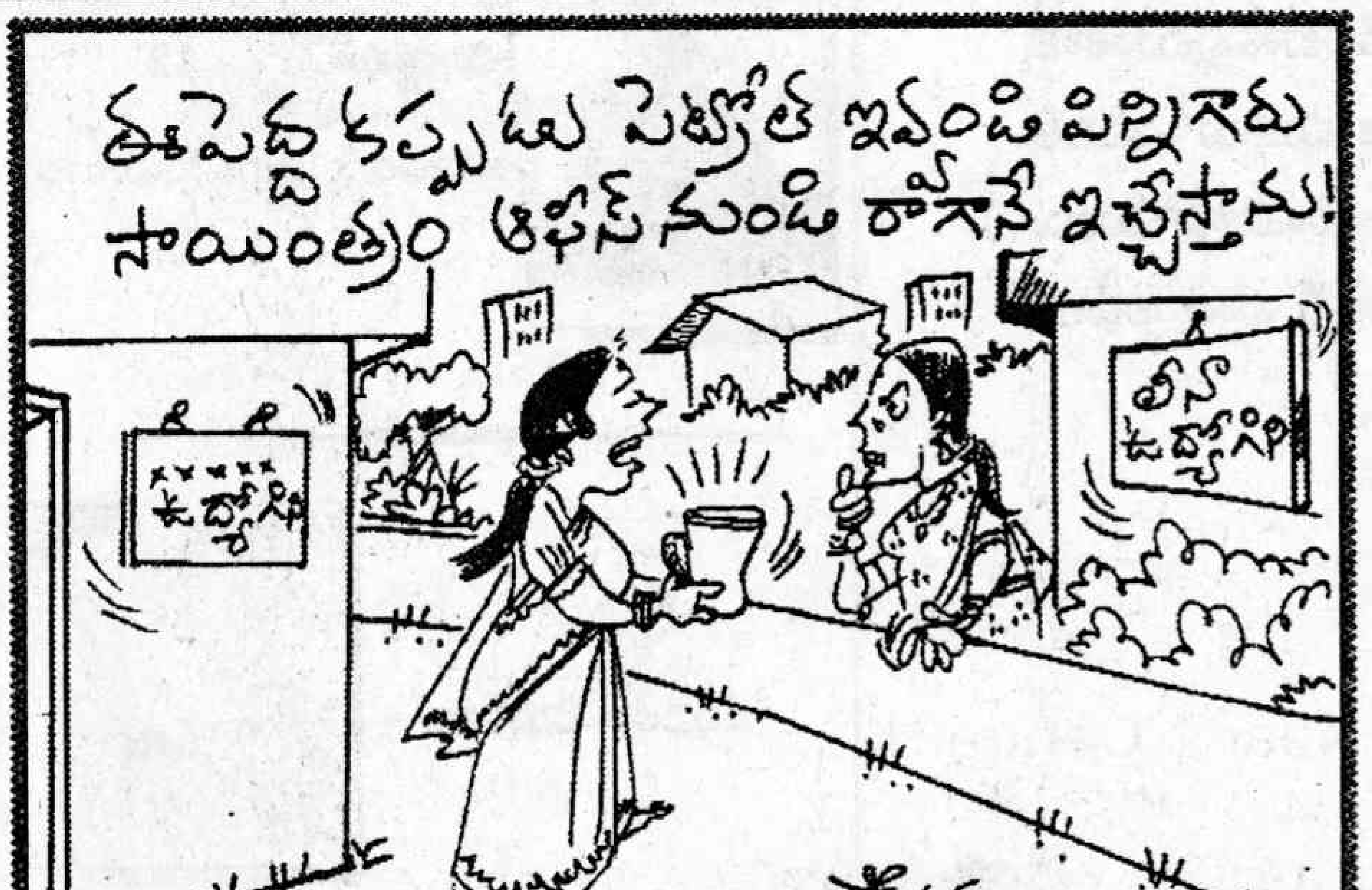
వాస్తు రామచంద్ర, రాంజీనగర్.

## కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం

పదిహేను సంవత్సరాల కిందటి వరంగల్ జిల్లా గంగదేవిపల్లికి , నేటి గంగదేవిపల్లికి పోలికే లేదు. అక్కడ జరిగిన మార్పు అభినందించదగింది. దానికి కారణం గ్రామస్తులందరి ఐక్యత. వారందరి సంఘటిత శక్తి, చొరవ, కృషితో అభివృద్ధి వైపు పయనించారు. ముందుగా సారాయి నిర్మూలనతోనే సగం అభివృద్ధి సాధించారు. ఇక సామాజికాంశాలే కవితా వస్తువులుగా తీసుకున్న కవితలు బాగున్నాయి.

టి.ఎస్.ఎమ్, గాజువాక.

★



# SPEAK ENGLISH FLUENTLY

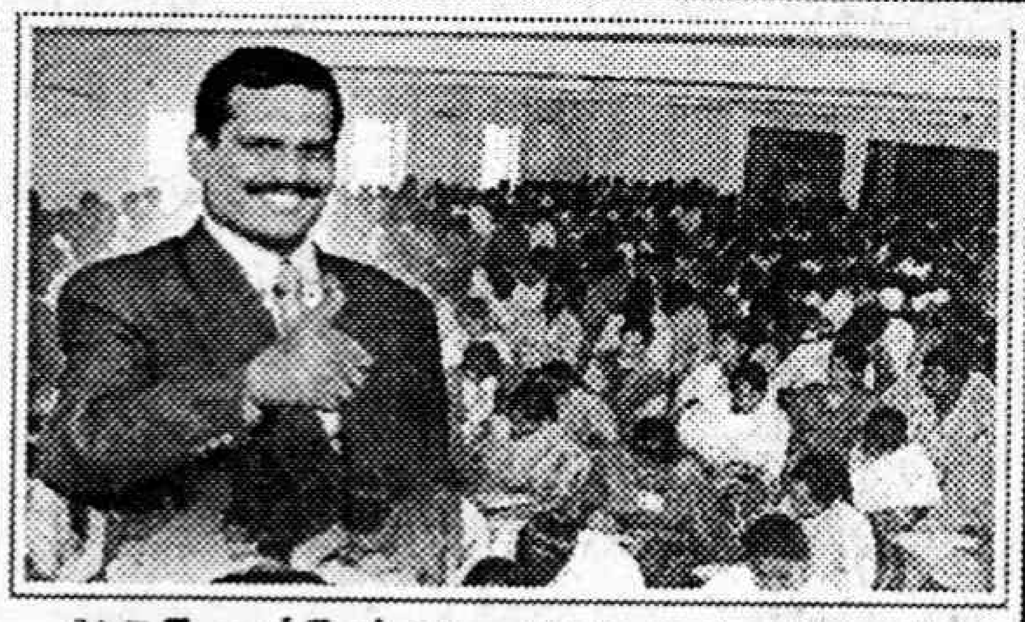
**6 లక్షలమందికి పైగా నేర్చుకున్న కోర్సు.**

**తెలుగు తెలిస్తే చాలు...**
ఎవరయినా ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవచ్చు

K.V.R. B.Com.,B.L., (Director)

## రోజుకు ఒక గంట చాలు...
## సులభ సూత్రాలతో ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి

అనేక సంవత్సరాల కృషితో, విద్యార్థుల సమస్యలను దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఈ సులభ సూత్రాలను తయారుచేశాం. ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవటం సులభంగా మార్చేశాం. మీకు తెలుగు తెలిస్తే చాలు... మీరు ఇంట్లో ఉంటూనే చాలా సులభంగా ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోవచ్చు.



స్పోకెన్ ఇంగ్లీష్‌లో శిక్షణ నిర్వహిస్తున్న కె.వి.ఆర్.

☞ **ప్రక్కనవున్న కూపన్ పంపండి లేదా ఇంకా ఈజీ:**

**CHENNAI:**
**0-97890 99589**

**హాలో:** లేదా మీ అడ్రసుకు కోర్స్ మెటీరియల్ పంపమని **SMS** చేయండి

కోర్సు ఫీజు రూ.1,000/-లు. పై టెలిఫోన్ నెంబరుకు మీ పూర్తి పేరు, ఇంటి నెం, ఊరి పేరు, పిన్‌కోడ్‌లతో వివరంగా మీ అడ్రసును SMS ద్వారా పంపండి. ఒక వారంలో పోస్ట్‌మేన్ కోర్సు ప్యాకెట్ తీసుకొని వస్తాడు. అప్పుడు పోస్ట్‌మేన్‌కు రూ.1,000/-లు చెల్లించి కోర్సు పొందవచ్చును. మీకు ఏమైనా సందేహాలు ఉంటే పై నెంబరుకు ఫోన్‌చేసి తెలుగులోనే మాట్లాడవచ్చు.

**ఈ కూపన్ పూర్తి చేసి వెంటనే పంపండి.**

H.O.CHENNAI

**KVR INSTITUTE** ™

**AWARD WINNER**

**New No.26, Chari Street, T.Nagar, Chennai - 17.**

నాకు కె.వి.ఆర్. ఇంగ్లీష్ కోర్స్ వి.పి.పి.లో పంపండి. పోస్ట్‌మేన్‌కు రూ.1000/-లు చెల్లించి పాకెట్ తీసుకుంటాను.

Name: ..............................................................

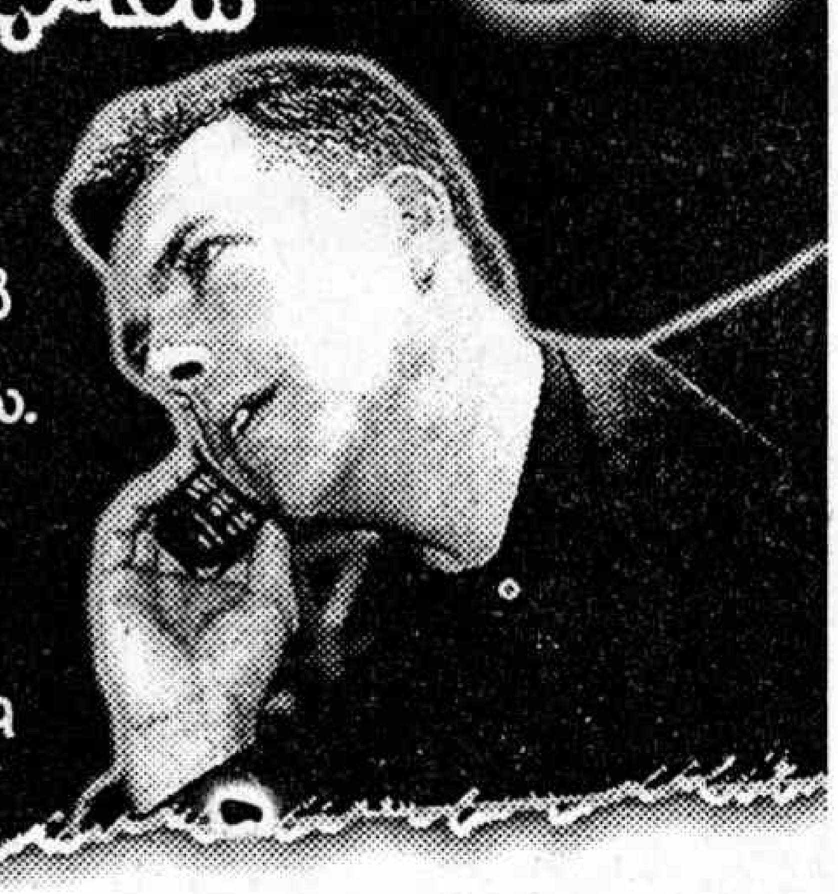
Address: ..............................................................

..............................................................Pin Code: ☐☐☐☐☐☐

**ప్రత్యక్ష శిక్షణ కేంద్రాలు:** ● **SURYAPET:** Vinayaka Degree College, Beside Canara Bank. **Cell:** 93913 68484, 92469 65030. ● **KHAMMAM:** Beside:Kaveri Restaurant, WyraRoad, **Cell:** 94409 11478. ● **CHIRALA:** D.No.13/11/10, Polimera Road, M.M.R.Complex, **Cell:** 98488 35625. ● **TANUKU:** D.No.27-8-11, Jeediguntavari Street, **Cell:** 9392210039. ● **PALAKOL:** Beside: Chaitanya Hospital, Near:Telephone Exchange. **Ph:** 228800, **Cell:** 9247463900. ● **CHITTOOR:** M.B.R.Complex, D.I.Road, **Ph:** 232502. **Cell:** 98852 81530, 9052180134. ● **ADONI:** D.No.21-121, 1st Road, S.K.D. Colony, Near: Montessori School, **Cell:** 93916 44633, 98855 12384. ● **KURNOOL:** D.No. 62/2, Fort, Near : Central Library, **Cell:** 99855 01587. ● **DHONE:** Opp: Raja Theatre, Kothapeta, **Cell:** 93904 95239 ,99480 32431 ● **TADIPATRI:** Vaddi Variety Hall, Shop No.26, Upstairs, C.B.Road, **Cell:** 93473 53709,92900 91456.

ప్రత్యక్షశిక్షణా కేంద్రం ప్రారంభించాలనుకొనే వారు **93466 54210** నెంబర్‌కి ఫోన్ చేసి సంప్రదించండి.

# ...వామ్మో! ఇది హెల్‌ఫోన్!!



సెల్‌ఫోన్... నేటి కమ్యూనికేషన్ వ్యవస్థలో ఇదో కీలకమైన పరికరం. సెల్‌ఫోన్ల రాకతో ప్రపంచమే మారిపోయింది. ప్రపంచంలో ఏ మూలనున్నా ఒకరి నుంచి ఒకరు సమాచారం ఇచ్చిపుచ్చుకునేందుకు ఇదో వారధిగా మారింది. ఎప్పటికప్పుడు లేటెస్ట్ సెల్‌ఫోన్లు మారుస్తూ... 3జి, బ్లూ టూత్ వంటి టెక్నాలజీలను ఉపయోగిస్తూ గాల్లో తేలుతున్నారు. 'వీలైతే నాలుగు మాటలు... కుదిరితే ఓ టెక్స్ మెసేజ్' అంటున్నారు. ముఖ్యంగా యువతరంలో ఇదో క్రేజ్. మానవుని నిత్యజీవితావసరంగా మారిన సెల్‌ఫోన్.... ఇప్పుడు హెల్‌ఫోన్‌గా మారుతోంది. సెల్‌ఫోన్ వినియోగదారులారా జాగ్రత్త! అంటూ హెచ్చరికలు వెలువడుతున్నాయి. గంటలకొద్దీ సెల్‌ఫోన్లలో మాట్లాడితే అంతే సంగతులు. సమాచారాన్ని అందించేందుకు ఉద్దేశించిన ఈ బుల్లి పరికరానికి మనిషి ప్రాణాలు తోడేసేంతటి శక్తి వుందని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చేశారు.

మొబైల్ టవర్ల నుంచి వెలువడుతున్న రేడియేషన్ మానవ మనుగడకే ముప్పుగా పరిణమించింది. ఈ చిన్న సెల్‌ఫోన్ పెద్ద పెద్ద రోగాలకు కారణం అవుతోంది. మనిషి మెదడుతోనే చెలగాటమాడేంత శక్తి సెల్‌ఫోన్‌కు ఉంది. రేడియేషన్ వల్ల మెదడులోని కణాలు శక్తిహీనం అవుతాయి. మొత్తంగా ఈ పరిణామం మెదడు క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది. "సెల్‌ఫోన్ వినియోగదారులారా జాగ్రత్త, క్యాన్సర్ ముప్పు పొంచి ఉందంటూ..." ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది.

మీకు సెల్‌ఫోన్ వుందా, కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్ ఉపయోగిస్తారా... అయితే మీరు డేంజర్‌లో వున్నట్టే. రేడియేషన్ భూతం ఎప్పుడైనా మీపై ఎటాక్ చేయొచ్చు. బ్రెన్ ట్యూమర్, క్యాన్సర్ వంటి భయంకర రోగాలు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా వున్నాయని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ హెచ్చరిస్తోంది. రేడియేషన్ ఫలితంగా శరీరం అచేతన స్థితికి చేరుకుంటుందని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. క్యాన్సర్ కారక కణాలు మెదడులో అభివృద్ధి చెంది, కంతిగా ఏర్పడతాయని వైద్యులు తేల్చారు. మొబైల్ వినియోగదారుపై రెండు రకాల పరిశోధనలు జరిగాయి. రోజుకు 30 నిమిషాలు అంతకన్నా తక్కువ మాట్లాడేవారి ఆరోగ్య పరిస్థితిని, 30నిమిషాల కంటే ఎక్కువ మాట్లాడే వారి ఆరోగ్య స్థితిపై పరిశోధనలు సాగించారు. దీని ద్వారా వారు తేల్చిందేమంటే రోజుకు అరగంట కన్నా ఎక్కువ మాట్లాడటం మంచిది కాదని స్పష్టం చేశారు.

సెల్‌ఫోన్ వాడితే ఎంత ప్రమాదమో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకటనతో స్పష్టమైంది. సెల్‌ఫోన్ ఉపయోగిస్తే క్యాన్సర్ ముప్పు తప్పదని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థకు చెందిన 'ఇంటర్నేషనల్ ఏజెన్సీ ఫర్ రీసెర్చ్ ఆన్ క్యాన్సర్' తేల్చి చెప్పింది. సెల్‌ఫోన్‌ను క్యాన్సర్ కారకంగా గుర్తించాలని పేర్కొంది. మానవ సంక్రమిత వ్యాధులపై చేసిన అధ్యయనం ద్వారా లభించిన సమాచారం ఆధారంగా 14 దేశాలకు చెందిన 31మంది శాస్త్రవేత్తలు ఈ మేరకు తీర్మానించారు. సెల్‌ఫోన్‌తో పాటు కంప్యూటర్, ల్యాప్‌టాప్‌ల నుండి ప్రమాదకరస్థాయిలో రేడియేషన్ వెలువడుతుంది. వీటినుంచి వచ్చే ఎలక్ట్రో మాగ్నటిక్ తరంగాలతో గ్లయోరా అనే బ్రెయిన్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశముందని ఐఎఆర్‌సి తెలిపింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా మొబైల్ ఫోన్ వినియోగదారులు సుమారు 500 కోట్ల మంది ఉన్నారని, వచ్చే రెండేళ్ళలో ఆ సంఖ్య 600 కోట్లు అవుతుందని అంచనా. మనదేశంలో ప్రతి ఇద్దరిలో ఒకరికి సెల్‌ఫోన్ వుంది. ఒకప్పుడు ఒక్కొక్కరికి ఒక ఫోన్ వుంటే... ఇప్పుడు ఒక్కరికే రెండుమూడు ఫోన్లు వుంటున్నాయి. అందుకేనేమో 'ఇండియాలో మరుగుదొడ్లకన్నా సెల్‌ఫోన్లే ఎక్కువ'ని సాక్షాత్తూ ఐక్యరాజ్యసమితే వ్యాఖ్యానించింది. ఈ శాస్త్రవేత్తల బృందానికి నేతృత్వం వహించిన దక్షిణ కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయానికి చెందిన జోనాథన్ సమేట్ మాట్లాడుతూ ఈ విద్యుదయస్కాంత క్షేత్రాలు వల్ల కొంత నష్టం జరుగుతుందని, మొబైల్‌ఫోన్లు, క్యాన్సర్ వ్యాధుల మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని మరింతగా పరిశీలించాల్సిన అవసరముందన్నారు. గత దశాబ్ద కాలంలో చేసిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం వినియోగదారులు సగటున రోజుకు 30 నిమిషాలపాటు మొబైల్‌ఫోన్‌లో మాట్లాడుతున్నారని తేలింది. ఇతరులతో పోల్చుకుంటే ఎక్కువ సేపు మొబైల్‌లో మాట్లాడే వారికి ఈ విధమైన సమస్యలు వచ్చే అవకాశం అధికంగా ఉందని ఈ అధ్యయనంలో పాల్గొన్న పలువురు శాస్త్రవేత్తలు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

భవిష్యత్‌లో హ్యాండ్స్ ఫ్రీ ఇయర్ ఫోన్లు, టెక్స్ మెసెజ్‌లపై ఆధారపడితే కొంతలో కొంత మెరుగని చెబుతోంది. సెల్‌ఫోన్ ఎక్కువసేపు వాడితే దానినుండి వచ్చే వేడికి రేడియేషన్ భారీగా వెలువడుతుంది. దీంతో మెదడు కణాలు ఎక్కువగా వ్యాకోచం చెంది బ్రెయిన్ ట్యూమర్, క్యాన్సర్ వస్తాయి. అంతేకాకుండా శారీరక, మానసిక స్థితిపైన రేడియేషన్ ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఈ రేడియేషన్ ప్రభావం నుండి బయటపడేసేందుకు ఇప్పుడు శాస్త్రవేత్తలు యాంటీ రేడియేషన్ చిప్‌ను అభివృద్ధి చేశారు. దీనిని సెల్‌ఫోన్, లాప్‌టాప్, కంప్యూటర్‌కు అమర్చితే రేడియేషన్ వెలువడదు. గంటల తరబడి కంప్యూటర్ల ముందు కూర్చునే వారికి, సెల్‌ఫోన్ వేడెక్కిపోయేలా గంటల తరబడి మాట్లాడేవారికి ఈ యాంటీ రేడియేషన్ చిప్ రక్షణ కవచంగా ఉపయోగపడుతుంది. యాంటీ రేడియేషన్ చిప్‌కు విస్తృత ప్రచారం తీసుకురావాల్సిన అవసరం వుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అంతేకాకుండా అసలు సెల్‌ఫోన్లు అమ్మే కంపెనీలే ఈ యాంటీరేడియేషన్ చిప్‌ను తప్పనిసరిగా ఇవ్వాలన్న డిమాండ్ కూడా వినిపిస్తోంది.

**రేడియేషన్ తగ్గించుకునే మార్గాలు :**

- రేడియో ఫ్రీక్వెన్సీ తగ్గించడానికి మాట్లాడేటప్పుడు హ్యాండ్స్-ఫ్రీ పద్ధతిని పాటించాలి. లేదా టెక్స్ మెసేజ్‌లను ఉపయోగించాలి.
- ఈ తరంగాలు మిమ్మల్ని తాకడాన్ని తగ్గించడానికి వైర్డ్ హ్యాండ్‌సెట్లను ఉపయోగించాలి.
- సాధ్యమైన మేరకు స్పీకర్ ఫోన్‌లో మాట్లాడాలి.
- నిరంతరం బ్లూటూత్ ధరించొద్దు.
- మాట్లాడేటప్పుడు చెవులు, నోటికి దూరంగా ఉంచాలి.
- అన్నివైపులా మూసి ఉండే ప్రాంతాల్లో ఫోన్ మాట్లాడటం మంచిది కాదు.
- బ్రాండెడ్ మొబైల్ వాడటమే మంచిది. తక్కువ ధర మొబైల్ కొనే ముందు ఓసారి ఆలోచించండి.
- అలారం గడియారంలా వద్దు. మాట్లాడుతున్నప్పుడే కాదు, పక్కన పడేసినప్పుడూ సెల్‌ఫోన్ నుంచి రేడియేషన్ వెలువడుతుంది. అందుకే దీన్ని అలారం గడియారంలా వాడకపోవటమే మంచిది.
- సెల్‌ఫోన్‌ని ప్యాంటు జేబులో పెట్టుకున్నా, బెల్ట్‌కు ధరించినా సంతాన సామర్థ్యంపై ప్రభావం చూపుతుందని కొందరు వైద్యుల అభిప్రాయం. ఇది ఆడవారిలో రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెట్టొచ్చనీ వివరిస్తున్నారు. కాబట్టి వీలైనపుడల్లా సెల్‌ఫోన్‌ని దూరంగా ఉంచటం మేలు. బయటకు వెళ్లినపుడు సెల్‌ఫోనును ప్యాంటు, చొక్కా జేబుల్లో కన్నా సంచీలో వేసుకోవటం మంచిది.

- కె.ఎక్స్.రాజు

# ముష్టి విన్యాసాలు

ఈ రోజు బస్సు దిగి స్టాప్‌లో మరో బస్సు కోసం ఎదురు చూస్తున్నా. అక్కడ బెంచీ మీద ఒక ముసలాయన మూటాముల్లె పెట్టుకుని కూర్చుని ఉన్నాడు. అతను నన్ను పిలిచి నారాయణగూడకు వెళ్ళాలని, ఎండగా ఉందని, ఆటో డబ్బులు ఇవ్వమని అడిగాడు. నేను భలే ఉందిలే అనుకుని అప్పుడే నాకు కావలసిన బస్సు వస్తే ఎక్కి బయలుదేరాను. ఆలోచిస్తే ఇది కూడా ముష్టి అడుక్కునే ఒక పద్ధతే అనిపించింది. ఏదో పైసో పరకో అడగడం కాకుండా ఏకంగా ఆటో చార్జీలకే బేరం పెట్టేశాడే అనుకున్నాను.

ఈ మధ్యే బస్సులో ప్రయాణం చేస్తుండగా వచ్చి హడావిడిగా ఆంగ్లంలో "దయచేసి నాకు సహాయం చేయండి. రెండు రూపాయలు ఇవ్వండి" అని గుక్క తిప్పుకోకుండా పెద్ద గొంతు పెట్టుకుని అరుచుకుంటు జనంలోంచి చొచ్చుకుని పోతున్నాడు. ఆయన్ను నేను అంతకముందు కూడా ఇలా అడుక్కోవడం చూశాను. అయినా కొంత మంది ఆయనకు డబ్బులు ఇచ్చారు. కానీ ఎక్కువ మంది చికాకు పడ్డారు. దుస్తులు మాత్రం ఉద్యోగస్తుల్లా బాగానే వేసుకున్నాడు. 'భలే ఉందే' అనుకున్నాను.

చాలా కాలం క్రితం కలకత్తాలో ఉన్నప్పుడు ఒకాయన బస్‌స్టాపు దగ్గర జనాల్ని 'మీ దగ్గర పది పైసలున్నాయండీ?' అని అడుక్కునేవాడు. ఆ రోజుల్లో పది పైసలకి కూడా కొంత విలువ ఉండేది. ఇప్పుడైతే పావలా కాసులు కూడా కనుమరుగైనాయి. తమాషా ఏమంటే ఆయనకి చాలా మంది పది పైసలు ఇచ్చేవారు.

> **అక్బర్ పాదుషా వద్దకు ఒక ఫకీరు అడుక్కోడానికి వెళితే ఆయన అప్పుడు నమాజ్ చేసుకుంటున్నాడట. అక్బర్ ప్రార్థన ముగించుకుని కళ్ళు తెరిచి చూసే సరికి ఫకీరు వెళ్ళిపోతున్నాడు. ఆయన్ని ఆపి 'ఏం కావాలి?' అని అడిగాడు. ఫకీరు 'నేను మిమ్మల్ని అడగడానికి వస్తే మీరు కూడా ఇంకొకరిని అడుగుతున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు నేను మీరు అడిగిన వాడినే అడుగుదామని వెళ్ళిపోతున్నాను' అని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడట.**

ఇహ బస్‌స్టాపు దగ్గర ఫలానా జాగాకి ఏ బస్సు వెళుతుందని విచారించి, దానికి చార్జీలు ఎంతౌతాయని అడిగి, డబ్బులు లేవని చెప్పి, చార్జీలు ఇచ్చి సహాయం చేయమని అడిగే వాళ్ళు కొంత మంది. వీళ్ళకి మనం డబ్బు ఇవ్వదల్చుకోకపోయినా సమయం అయితే వృధా కాక తప్పదు.

ఆఫీసులో తోటి ఉద్యోగులు అందులోను... తనకంటే వయసులో చాలా చిన్నవారిని వందో ఏభయ్యో అడిగి దండుకుని లంచ్‌టైమ్‌కి కేకులు, మిల్క్‌షేకులు తెప్పించుకుని వారు చూస్తుండగానే తినేవాళ్ళు కూడా ఉన్నారు ఈ మహిలో.

అలాగే కొంతమంది తోటి ఉద్యోగుల దగ్గర అడపా దడపా పదో పాతికో చెల్లించుకుంటూ జీతం అందాక తీరుస్తామని చెప్పి జీతం వచ్చాక కొన్ని రోజులు కనపడక తరువాత అదే పద్ధతిని మళ్ళీ క్రమం తప్పకుండా పాటించ పూనుకుంటారు. ఈ వ్యవహార సరళి మనకి వన్‌వే ట్రాఫిక్‌ని గుర్తు చేస్తుంది.

కొంతమంది ఘరానాగా ఏదో సేవా కార్యక్రమం వంటిది చేపట్టి తూతూమంత్రంగా దాన్ని కానిస్తారు. అయితే సందట్లో సడేమియాలా తనక్కావలసింది ఎంచక్కా చక్కబెట్టుకుంటారు. దీన్ని ముష్టి అని లౌకికంగా అనలేకపోయినా, వృత్తి అని ఒప్పుకునే అగత్యం ఏర్పడినా, ఇందులో ప్రవృత్తిని గుర్తించగలం.

ఒకాయన ఒకరి దగ్గర కొంత సొమ్ము అప్పు తీసుకుని తీర్చలేక కొంత కాలానికి ఇంకొకరి దగ్గర అప్పు చేసి దాన్ని తీర్చాడు. మళ్ళీ కొంత కాలానికి మొదటాయన దగ్గర అప్పు చేసి రెండో ఆయనకు తీర్చాడు. ఇలా కొంత కాలం వరకు వీడి దగ్గర తీసుకుని వాడికీ, వాడి దగ్గర తీసుకుని వీడికీ ఇస్తూ నెట్టుకొచ్చాడు. ఆ తర్వాత ఇక భరించలేక ఒక రోజు ఇద్దరినీ సమావేశ పరిచి "ఇలా తరుచూ మీ ఇద్దరి మధ్య సొమ్ము బదలాయింపు చేయలేకపోతున్నాను, దయచేసి ఇప్పటినుండి ఆ పని మీరే కానిచ్చి నన్ను విముక్తుణ్ణి చేయండి" అని ప్రాధేయ పడ్డాట్ట.

అక్బర్ పాదుషా వద్దకు ఒక ఫకీరు అడుక్కోడానికి వెళితే ఆయన అప్పుడు నమాజ్ చేసుకుంటున్నాడట. అక్బర్ ప్రార్థన ముగించుకుని కళ్ళు తెరిచి చూసే సరికి ఫకీరు వెళ్ళిపోతున్నాడు. ఆయన్ని ఆపి 'ఏం కావాలి?' అని అడిగాడు. ఫకీరు 'నేను మిమ్మల్ని అడగడానికి వస్తే మీరు కూడా ఇంకొకరిని అడుగుతున్నారు. అందుకే ఇప్పుడు నేను మీరు అడిగిన వాడినే అడుగుదామని వెళ్ళిపోతున్నాను' అని చెప్పి వెళ్ళిపోయాడట.

గ్రాంథికమైనా, సంస్కృతమైనా సరే అడుక్కోడానికి ముద్దు పేరు యాచకం. భక్తులు, యాచకుల కోరికలు తీర్చటం పైవాడికి(!) కూడా కష్టమైన పని.

**కొస మెరుపు:** ఆధునిక భారత గజిబిజి, గందరగోళ ప్రజాస్వామ్యంలో ఇది ఎక్కడంటే అక్కడ కనిపించేదే! ఒకసారి పీఠాన్ని అధిష్టించిన తరువాత ఆ నేతలకు ప్రజలను పట్టించుకునే తీరికే వుండదు. కాకపోతే ఎన్నికలప్పుడు మాత్రం అతి సామాన్య పౌరుడి దగ్గరకు సైతం వెళ్ళి ఓట్లు అడుక్కోవడానికి ఏమాత్రం సిగ్గుపడరు. ఇది మాత్రం కాస్త మానం, పౌరుషం ఉన్నవాళ్ళకు వెగటు పుట్టించేదే.

**- వేదుల రామకృష్ణ**

కవిత్వమ్

# రాజ్యంలేని రాజు

ఏపుగా పెరిగిన వరి
మూరెడు కంకిగా మారటం చూసి
ఆశల పల్లకిలో హాలికుడి
బాధ్యతలు వూరేగాయి!
కర్షుడి మరణానికి
కారణాలు గుర్తొచ్చి
కెరటాలు కట్టకు
తలబాదుకుని ఆగినట్లు
దుఃఖాన్ని ఢీ కొట్టి
సంతోషం బద్దలైంది
ఇల్లలకగానే కలిమికాదు
పంటచేతికొచ్చాకే పండుగ
కల్లంలో వడ్లరాసులు
ఇంటి ముఖం పట్టకనే
పుట్టినచోటే జడివానకు
మొలకెత్తిన చరిత్రలు కోకొల్లలు!
పొలం పచ్చదనమే
రైతుకు సంప్రీతి కాదు
మార్కెట్టు యార్డులో
తరకలు తరుగులు
తూకాలు రంగులు
బ్రోకర్ల మాయమర్మాలు
బల్లకింద చేతివాటాలు
అధికార్ల కత్తిరింపులు
చేతికి అందిందే సంపద!
హరితం వర్ధిల్లితేనే
ఫలితం సిద్ధించదు
పంటకు గిట్టుబాటు ధర
నిల్వకు గోదాములు
సరఫరాకు గోనెసంచులు
నెలలు నిండిన ప్రభుత్వం
కృషీవలుడి ఊరట!
కథెప్పుడూ విషాదమే
పండించిన గింజలు
కృష్ణమ్మకు కృష్ణార్పణమంటూ
నిమజ్జనం చేస్తూ
ఆకలిగొన్న అగ్నికి
పంట ఆజ్యం పోస్తూ
కర్షకుల నిరసన!
ఇప్పుడు
రైతు ఒంటరి కాదు
మృత్యువు వెంట వుంది!

- అడిగోపుల వెంకటరత్నమ్

# అమ్మ

నా ఉనికి వెలికి రాకుండా
మొగ్గలోనే తుంచినా
నీకు జన్మనిచ్చాను
నా గళం నిండా
రేపటి గరళం
నువ్వేనని తెలిసీ
రొమ్ముపట్టి పాలిచ్చాను
పున్నామ నరకం నుండి
తప్పించేది నన్ను కాదని ఎరిగి కూడా
నీ కడుపు నిండా కూడు పెట్టి
కంచం దగ్గర
ఎంగిలి మెతుకులా మిగిలాను
నా వ్యక్తిత్వాన్ని శిథిలం చేస్తూ
ఒళ్లొంచి ఎదుగుతున్న
విషవృక్షానికి కంచెగా మారాను
అమ్మతనాన్ని
ప్రతి ఆడదానికి
అవిటితనంగా మార్చిన
నువ్వు నాకు శత్రువైనా
నేను నీకు అమ్మనే!

- పెద్దిపాగ పున్నారావు

# యాంత్రిక జీవనం

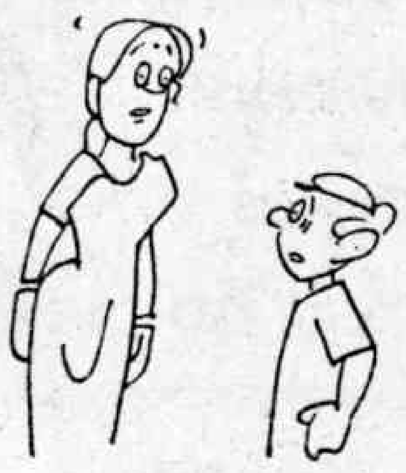
వెనక్కి చూసే వీలుంటే కదా
ఆత్మ పరిశీలన చేసుకోవడానికి
ఎనిమిది ఘడియలు సరిపోతే కదా
నిత్యమూస కర్మలు నిర్వర్తించడానికి
ఔను,
ఇంతకీ అంతగా వింతతో
ఏ చెంతకీ గెంతులు?
తరుముకొస్తున్న ఆగంతకులెవరో?
పుట్టినాం కనుక
చచ్చేవరకూ బతకాలి కనుక
ఏదో ఒకటి చేయాలి కనుక
ఆనాలోచితంగా అసంకల్పితంగా
నిర్లిప్తంగా నిర్భావంగా
అలవాటు పడ్డ దానివే
జంతువులా మరయంత్రంలా
గిరిగీసి బిగదీసి
మోటుగా నాటుగా
ఈడుస్తున్న బతుకుల్నే ఇష్టపడడం
చేస్తున్న పద్ధతే శ్రేష్టమైందనడం

ఘటనకు స్పందన లేదు
గుండెలో ఆర్ద్రత లేదు
కాయానికి స్నిగ్ధత లేదు
పక్కవాడికి పరిచయం లేదు
పరిమితుల ప్రపంచంలో
నవ్వడానికి శిక్షణ
పరిణతిలేమి లోకంలో
ఏడ్పుకి రక్షణ
అతిగాఢ సుఖనిద్రకు
ప్రతిపూట ఒక మాత్ర
అభిరుచుల్లో అలవాట్లలో
ఆశయాల్లో ఆలోచనల్లో
ఆప్యాయతలో ఆనందంలో
అనంత అవినీతితో
మొద్దుబారిన మనసు
బండబారిన మనిషి
అయినా
రోజు గడుస్తూనే ఉంది
బతుకు నడుస్తూనే ఉంది
కాలం మారుతూనే ఉంది
యాంత్రిక ప్రక్రియ యథాప్రకారం
పునరావృతం అవుతూనే ఉంది
కాకపోతే
ఉగాదుల్లేకుండానే
ఉషస్సులు రాకుండానే
తమస్సు పోకుండానే
నిజమైన జీవచ్ఛవంలానే
ఇంకా మరి
వెనక్కెందుకు చూడ్డం
చూస్తే వెనక్కే పడిపోమా?
పోతే ఆనందం కోల్పోమా? ఏం!

- భైరి సత్యనారాయణ

# నవ్వుల్ - పువ్వుల్

## విశేషాలు



**టీచర్ :** గోపీ! మీ వీధిలో విశేషాలు ఏంటి?

**గోపీ :** పందులు, పిచ్చి కుక్కల పరుగు పందాలు బాగా జరుగుతున్నాయి టీచర్.

## భలే బిడ్డ

**కొత్త లెక్చరర్ :** డియర్ స్టూడెంట్! నీ తెలివికి మెచ్చి నేను ఓ వెయ్యి రూపాయలు బహుమతి ఇచ్చాననుకో. ఆ డబ్బుతో నువ్వు ఏం చేస్తావ్?

**స్టూడెంట్ :** మా నాన్నకు ఇస్తాను సార్.

**లెక్చరర్ :** మీ నాన్న ఏం చేస్తుంటారు?

**స్టూడెంట్ :** వడ్డీ వ్యాపారం.

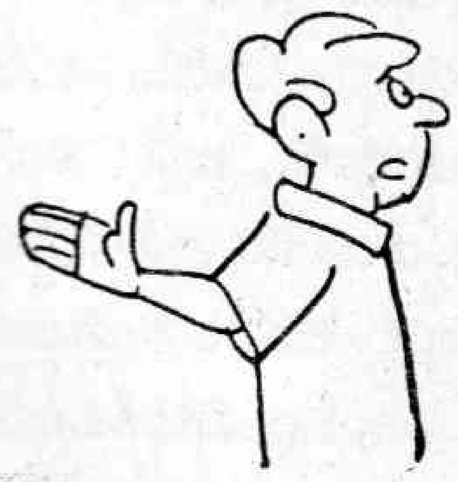
## వైద్యం

**కాంతం :** డాక్టర్ గారూ! మీరు చెప్పినట్లే రాత్రి మా వారు నిద్రపోయాక ఆయన కాళ్లూ చేతులూ మంచానికి కట్టేశాం.

**డాక్టర్ :**మరిప్పుడు ఆయన పరిస్థితి ఏంటి?

**కాంతం :** రాత్రి నిద్రలో మంచంతో సహా లేచి ఊరి పొలిమేరల వరకు వెళ్లారు.

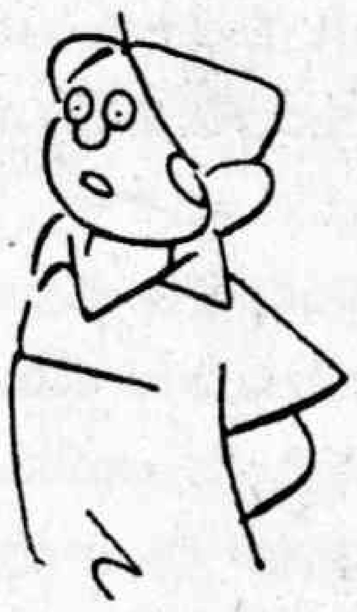
## ప్రేమకోసం



**ప్రియురాలు :** మనం ప్రేమించుకుంటున్న సంగతి మా పెద్దలకు తెలిసింది. ఇక త్వరలో మనల్ని విడదీయడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇప్పుడు మనం ఏం చేయాలి?

**ప్రియుడు :** వాళ్లకి కె. బాలచందర్ 'మరో చరిత్ర' సినిమా చూపిద్దాం.

## అదీ సంగతి



**పక్కింటి ఆంటీ :** గోపీ! ఎందుకు స్కూల్‌కి వెళ్లనని పేచీ పెడుతున్నావ్?

**గోపీ :** మా అమ్మ, నాన్న మార్నింగ్‌షో, మేట్నీ ఫస్ట్‌షో, సెకండ్‌షో... ఇలా నాలుగు సినిమాలు చూడ్డానికి వెళ్తున్నారట. నన్ను స్కూల్ నుండి వచ్చాక మీ ఇంట్లో ఉండమన్నారు ఆంటీ!

## సలహా

**నిర్మాత :** మన 'సరికొత్త సినిమా' చూస్తున్న థియేటర్‌లో ప్రేక్షకులకు వికారాలు... తలపోట్లు వస్తే ఏం చేద్దాం.

**దర్శకుడు :** మన సిన్మా ఆడుతున్న ప్రతి థియేటర్‌లోనూ చిన్న వైద్య శిబిరం ఏర్పాటు చేద్దాం.

## వెరైటీ

**విలేకరి :** మీరు తీస్తున్న వెరైటీ ప్రేమకథ విశేషాలు చెప్తారా?

**దర్శక నిర్మాత :** విలన్ బలవంతంగా హీరోయిన్‌ని పెళ్లి చేసుకుంటాడు. కానీ హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చి బకెట్ తన్నేస్తాడు. తిరిగి హీరో ఆమెలో పునర్వివాహ అవగాహన కలిగించి పెళ్లి చేసుకుంటాడు. ఇవీ విశేషాలు.

## కారణం

**గృహిణి :** నాకు కళ్లు నొప్పిగా ఉంటున్నాయ్. ఇంకా సరిగా కనిపించడం లేదు కూడా. ఇవి తగ్గాలంటే ఏం చెయ్యాలి డాక్టర్?

**డాక్టర్ :** రోజుకు 10 గంటలు టీవీ చూడ్డం మానెయ్యాలి.

## ఫ్రీ

**సేల్స్ గర్ల్ :** మా కంపెనీ తలనూనె రాసుకుంటే వెంట్రుకలు నల్లగా, పొడవుగా పెరుగుతాయి మేడమ్!

**మేడమ్ :** ఒక వేళ వెంట్రుకలు ఊడిపోయి గుండయితే!?!

**సేల్స్‌గర్ల్:** అందుకే తలనూనె కొంటే విగ్గు ఫ్రీ

జె. సుధాకర్ పట్నాయక్, కాకినాడ.

## సలహా

**బావమరిది :** రోజూ స్కూల్‌కి వెళ్లేటప్పుడు నిన్ను డబ్బు అడగాలంటే సిగ్గుగా ఉంది బావా!

**బావ :** అలాగా! అయితే నీ దగ్గరున్న సంచి చెట్టుకింద పరిచి కూర్చో డబ్బు వేస్తాను.

కె.ఎస్.శివరావు, జల్లూరు.

జోక్స్ బాగా వేస్తారా? మరైతే ఆలస్యం ఎందుకు! కార్డు మీద రాసి పంపండి. పాఠకులను కడుపుబ్బ నవ్వించండి. మా చిరునామా:
స్నేహ, ప్రజాశక్తి దినపత్రిక, ఎం.హెచ్.భవన్, ప్లాట్‌నెం.21/1, ఆజామాబాద్, ఇండస్ట్రియల్ ఏరియా, హైదరాబాద్

ఇటీవల మీరు తమిళనాడు రాజధాని చెన్నై వెళ్ళారా? వెళితే అక్కడ మన తెలుగు హీరోల చిత్రాలు అనేకం తమిళ పేర్లతో గోడల మీద పోస్టర్ల రూపంలో కనబడే ఉంటాయి. అనుష్క 'అరుంధతి' నుంచి రామ్ చరణ్ తేజ్ 'మావీరన్' ('మగధీర') దాకా ఇప్పుడు గణనీయమైన సంఖ్యలో తెలుగు చిత్రాల తమిళ అనువాదాలు అక్కడ విడుదలవుతున్నాయి. ఎప్పుడూ తమిళంతో సహా వివిధ భాషల నుంచి తెలుగులోకి డబ్బింగ్ జరగడమే ఎక్కువగా చూస్తూ వస్తున్న వారికి ఇప్పుడిలా తెలుగు చిత్రాల తమిళ డబ్బింగ్ వింతగానూ, విశేషంగానూ కనిపిస్తుంది. ఇటీవల వరుసగా చాలా తెలుగు చిత్రాలు తమిళంలో అనువాదం అవుతుండడం చూస్తుంటే - తెలుగు సినిమాకు మునుపు లేని డబ్బింగ్ మార్కెట్ వచ్చిందా అనిపిస్తుంది.

# తమిళనాట తెలుగు డబ్బింగుల జోరు!

**తె**లుగు, తమిళ, కన్నడ, మలయాళ చిత్ర పరిశ్రమలన్నీ మద్రాసులోనే కేంద్రీకృతమై ఉన్నప్పుడు తెలుగు నుంచి తమిళానికి అనువాదం కన్నా రీమేక్‌లు, ఏకకాలంలో ద్విభాషా చిత్రాల నిర్మాణమే ప్రధానంగా సాగేవి. అయితే, తక్కువ పెట్టుబడితోనే పరాయిభాషలోని పెద్ద సినిమాను ప్రాంతీయ ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేసే వెసులుబాటు, వ్యాపార లాభం ఉండడంతో తెలుగు చిత్రాల తమిళ అనువాదం క్రమంగా పెరిగింది. తక్కువ శ్రమ, తక్కువ పెట్టుబడితో లాభానికి తలుపులు తెరిచే డబ్బింగ్ ప్రక్రియ నిర్మాతలకు వరమైంది. నిన్న మొన్నటి దాకా తెలుగు చిత్రాల తమిళ డబ్బింగ్ అంతంత మాత్రమే. కాగా, ఇటీవలి కాలంలోనే తమిళంలోకి తెలుగు చిత్రాల అనువాదం పెరిగింది. ఒక్కసారి చరిత్రలోకి వెళితే, తెలుగు నుంచి తమిళంలోకి అనువాదమైన మొట్టమొదటి చిత్రం - 'మాయక్కుదిరై' (తెలుగులో 'కీలుగుర్రం'). అలా 1949లో తొలిసారిగా జరిగిన ఈ తెలుగు నుంచి తమిళ అనువాద ప్రక్రియ ఇవాళ చిత్ర నిర్మాతలకు అదనపు ఆదాయ వనరుగా మిగిలింది.

### అక్కడ రిలీజంటే ఇక్కడ హడావిడి!

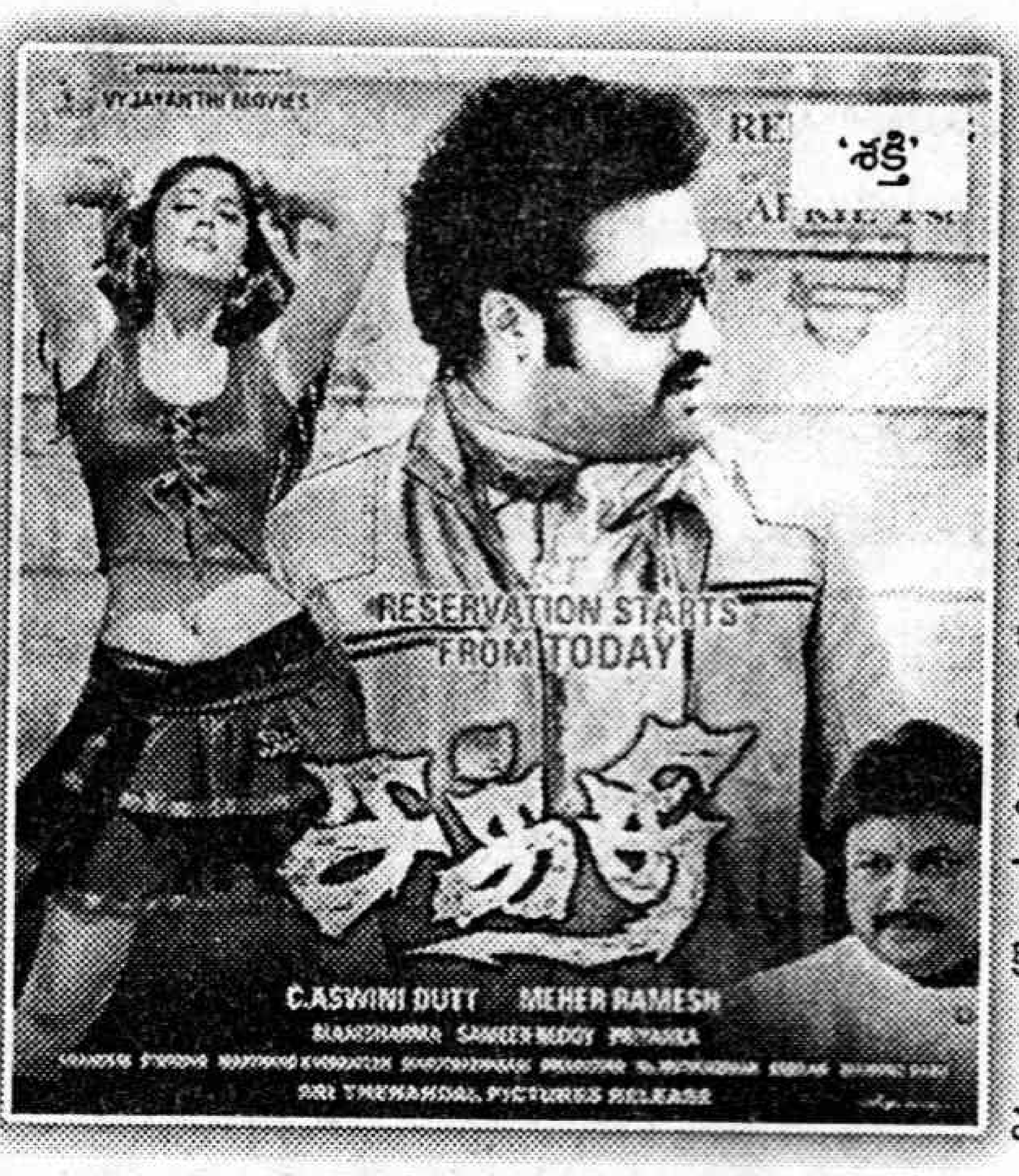
నిజానికి, తమిళనాట కొత్త సినిమా విడుదలవుతోందీ అంటే, తమిళనాడులో మాటెలా ఉన్నా, తెలుగు చిత్ర పరిశ్రమలో తెగ హడావిడి నడుస్తుంది. ఆ సినిమా విడుదల కాక ముందే ఆ చిత్ర భవితవ్యం మీద అంచనా తెలుసుకోవాలనీ, వీలుంటే దాన్ని డబ్బింగ్‌కో, కాకుంటే పెద్ద హీరో డేట్లను అమాంతం కైవసం చేసుకొనేలా రీమేక్‌కో కొనుగోలు చేసేయాలని మన నిర్మాతలు ఆత్రపడిపోతుంటారు. ఆ మార్కెట్ తమిళ చిత్రాలకు అదనపు అండగా మారింది. కానీ, తెలుగు చిత్రాల దగ్గరకు వచ్చే సరికి పరిస్థితి అలా లేదు. తమిళంలో నుంచి తెలుగులోకి ఎన్నో అనువాదాలు వస్తుంటే, తెలుగు నుంచి తమిళానికి అయ్యే అనువాదాలు కొన్నే! దీనికి ప్రధాన కారణం - వినోదపు పన్నులో ఆ యా రాష్ట్రాల్లోని తేడాయే అని వాణిజ్య వర్గాలు చెబుతున్నాయి. తెలుగునాట విడుదలయ్యే డబ్బింగ్ చిత్రాలు 16 శాతం వినోదపు పన్ను చెల్లించాలి. ఆ రకంగా మన వాళ్ళు డబ్బింగ్ చిత్రాలను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. కానీ, తమిళనాట నేరు తమిళ చిత్రాలకు పూర్తిగా పన్ను మినహాయింపునిస్తున్నారు. కాగా, తమిళంలోకి వచ్చే డబ్బింగ్ చిత్రాలకేమో 20 నుంచి 24 శాతం దాకా వినోదపు పన్ను వసూలు చేస్తూ వచ్చారు. ఆ రకంగా అక్కడ డబ్బింగ్ చిత్రాలను ప్రభుత్వం కొంత నిరుత్సాహపరుస్తూ వచ్చింది. దానికి తోడు మన రాష్ట్రం ఎల్లలు దాటి, పక్క రాష్ట్రాలకు ఇమేజ్‌లూ, మార్కెట్‌లూ విస్తరించిన మన తెలుగు హీరోలు తక్కువే! అందుకే, తమిళంలోకి డబ్ చేస్తామంటూ తెలుగు చిత్రాల కోసం వచ్చే డిమాండ్ నిన్న మొన్నటి వరకు అంతంత మాత్రమే!

అయితే, రెండేళ్ళ క్రితం తమిళనాట డబ్బింగ్ చిత్రాలపై పన్నును 15 శాతానికి తగ్గించేశారు. దాంతో క్రమంగా తమిళంలోకి తర్జుమా అయ్యే చిత్రాల సంఖ్య పెరగడం మొదలుపెట్టింది. "గడచిన ఏడాది కాలంగా పరిస్థితి మరింత మెరుగైంది" అని భద్రకాళీ ఫిలిమ్స్, గురుబ్రహ్మ ఆర్ట్స్ పతాకాలపై ఎస్.బి.వి. ప్రసాదరావుతో కలసి అనువాద చిత్రాలు నిర్మిస్తున్న అడ్డాల వెంకట్రావు చెప్పారు. దర్శక - నిర్మాత దాసరి నారాయణరావు శిష్యుడైన వెంకట్రావుకు తెలుగు నుంచి తమిళానికీ, తమిళం నుంచి తెలుగుకూ వరుసగా డబ్బింగ్ చిత్రాలు తీస్తున్న అనుభవం ఉంది. గత ఏడాది రవితేజ 'కృష్ణ' చిత్రాన్ని 'మదురై తిమురు' పేరిట తమిళంలోకి డబ్ చేసి, విజయం సాధించిన వెంకట్రావు మొన్న మే 27న నాగార్జున 'రగడ'ను 'వంబు'గా విడుదల చేశారు. జూన్‌లో 'మహేష్ ఖలేజా', 'మేస్త్రీ' చిత్రాల తమిళ రూపాలను విడుదల చేస్తున్నారు. "తెలుగు చిత్రాల తమిళ డబ్బింగ్ వ్యాపారం గణనీయంగా పెరగలేదు కానీ, గతంలో కన్నా ఇప్పుడు మెరుగైంది" అని ఆయన అన్నారు. దానికి తగ్గట్లే, మన పెద్ద హీరోల చిత్రాలు ఇప్పుడిప్పుడే వరుసగా తమిళంలోకి తర్జుమా అవుతున్నాయి.

### నాగార్జున, మహేష్‌కు గిరాకీ

తెలుగు చిత్రాల తమిళ డబ్బింగ్ విషయంలో హీరోలు నాగార్జున, మహేష్‌బాబులకు తమిళనాట కొంతలో కొంత చెప్పుకోదగ్గ మార్కెట్ ఉంది. ఈ డబ్బింగులు నాగ్‌కు కొత్తేమీ కాదు. గతంలో ఆయన 'గీతాంజలి' (తమిళ అనువాదం పేరు 'ఇదయత్తై తిరుడాదే'), 'శివ' ('ఉదయం') చిత్రాల తమిళ అనువాదాలు ఆ రాష్ట్రంలో బాగా ఆడాయి. ఆ తరువాత ఏకంగా తమిళ నిర్మాత కె.టి. కుంజుమోన్ 'రక్షకన్' (తెలుగులో 'రక్షకుడు'గా విడుదల) పేరిట నాగ్‌తో నేరు తమిళ చిత్రం నిర్మించే దాకా ఆ క్రేజు వెళ్ళింది. అటు పైన కూడా నాగార్జున నటించిన తెలుగు హిట్లు 'సిసింద్రీ' ('చుట్టి కుళందై'), 'హలో బ్రదర్', 'నిన్నే పెళ్ళాడతా' ('ఉన్నయే కల్యాణం పణ్ణికిరేన్'), ఇటీవల 'మాస్', 'డాన్', 'కింగ్' సైతం అక్కడ తర్జుమా అయ్యాయి. ఇక, తమిళ దర్శకుడు రాధా మోహన్ నిర్దేశకత్వంలో నాగార్జున నటించిన తమిళ 'పయనం' (తెలుగులో 'గగనం') ద్విభాషా చిత్ర ప్రయోగంగా ఈ ఏడాది మొదట్లో తమిళనాట విజయం సాధించింది. ఇవాళ నాగార్జున నటించగా, తమిళంలోకి డబ్బింగ్ అవుతున్న చిత్రాలు సైతం దాదాపు 50 ప్రింట్లతో తమిళ ప్రాంతాల్లో విడుదల అవుతున్నాయి. తమిళనాడులో చెన్నైతో పాటు చెంగల్పట్టు, దక్షిణ ఆర్కాడు, కోయంబత్తూరు, సేలం తదితర ప్రాంతాల్లో నాగ్ చిత్రాలకు ఆదరణ ఉంటోంది. హీరో మహేష్‌బాబుకు మన రాష్ట్రంలోనే కాకుండా, తమిళనాట కూడా గణనీయమైన సంఖ్యలో అభిమానులున్నారు. ఆయన చిత్రాల్లో 'మురారి', 'అర్జున్', 'అతడు', 'సైనికుడు' తదితర చిత్రాలు తమిళంలోకి డబ్బింగయ్యాయి. యువ ప్రేక్షకులను ఆకర్షించాయి. దాంతో, మహేష్‌బాబు నేరు తెలుగు చిత్రాలకు సైతం ఇవాళ తమిళ ప్రేక్షకుల్లో ఆసక్తి ఏర్పడింది. ఆయన సినిమాలు చెన్నైతో పాటు కోయంబత్తూరు, మధురై, తిరుచ్చి తదితర ప్రాంతాల్లో విడుదలై, చెప్పుకోదగ్గ వసూళ్ళు సాధిస్తున్నాయి. ఫలితంగా, తెలుగులో పెద్దగా ఆడని మహేష్ సినిమాలు సైతం తమిళంలోకి తర్జుమా అయిపోతున్నాయి. గత ఏడాది తెలుగు నాట ఆట్టే ఆడని 'మహేష్ ఖలేజా' చిత్రం ఇప్పుడు తమిళంలో దాదాపు 70 కేంద్రాల్లో 'భద్ర'గా విడుదలవుతోంది. ఆ రకంగా మహేష్ చిత్రాలకు కూడా తమిళనాడు ఓ చిన్న స్థాయి మార్కెట్‌గా నిలుస్తోంది.

కాగా, హీరో ఎవరన్నదానితో పని లేకుండా, కథకు పెద్ద పీట వేసే సినిమాలు, నాయికా ప్రాధాన్యం ఉన్న చిత్రాలు, భక్తిరస ప్రధాన చిత్రాలు, హారర్ చిత్రాలకు సైతం తమిళ డబ్బింగ్‌లో క్రేజుంది. రాజశేఖర్ 'అంకుశం' చిత్రం అక్కడ 'ఇదుదాండా పోలీసు'గా సంచలనం రేపింది. ఇక, విజయశాంతి 'కర్తవ్యం' తమిళనాట 'వైజయంతి ఐ.పి.ఎస్'గా ఓ ఊపు ఊపేసింది. విజయశాంతి నటించిన అనేక ఇతర తెలుగు చిత్రాలు కూడా తమిళంలోకి తర్జుమా అయ్యాయి. సౌందర్య నటించిన గ్రాఫిక్స్ చిత్రం 'అమ్మోరు' (తమిళంలో 'అమ్మన్'), అనుష్క 'అరుంధతి' (తమిళంలోనూ అదే పేరు) డబ్బింగై, తెలుగునాట లాగానే అక్కడా కనకవర్షం కురిపించాయి. 'అరుంధతి' అనూహ్య విజయంతో అనుష్కకు నేరు తమిళ చిత్రాల్లోనూ చాలా అవకాశాలు దక్కాయి.




### క్రేజీ హీరోలకు కొత్త మార్కెట్?

ఈ పరిస్థితుల్లో ఇవాళ నవతరం క్రేజీ తెలుగు హీరోలు సైతం తమిళ మార్కెట్‌లో తమ జూలు విదిలించాలని చూస్తున్నారు. జూనియర్ ఎన్టీఆర్, రామ్‌చరణ్ తేజ్ కొత్తగా తమిళ మార్కెట్ వైపు దృష్టి సారించారు. చిన్న ఎన్టీఆర్ తాజా చిత్రం 'శక్తి' ఏకకాలంలో తెలుగుతో పాటు తమిళంలో ('ఓం శక్తి'గా)నూ విడుదలైంది. ఈ భారీ చిత్రానికి పెట్టిన పెట్టుబడిని రాబట్టుకోవడానికీ, చిన్న ఎన్టీఆర్ మార్కెట్ విస్తరణకూ ఈ పథకం ఫలిస్తుందని దర్శక - నిర్మాతలు ఆశించారు. వారి ఆశలు కొంతమేరకే సఫలమయ్యాయి. నిజానికి, గతంలో కూడా చిన్న ఎన్టీఆర్ చిత్రాలు 'నా అల్లుడు', 'రాఖీ' లాంటివి తమిళంలోకి తర్జుమా అయ్యాయి. ప్రస్తుతం పెరిగిన ఊపును దృష్టిలో పెట్టుకొని, రెండేళ్ళ క్రితం నాటి 'కంత్రి' చిత్రం సైతం 'పోకిరి పయ్యా'గా తమిళనాట విడుదలకు సిద్ధమవుతోంది. మరోపక్క రామ్‌చరణ్ తేజ్ రికార్డు హిట్ 'మగధీర' తమిళ తర్జుమా (మే 27న విడుదలైంది)తో అక్కడ సినీ రంగప్రవేశం చేశారు. మొదట ఈ చిత్రాన్ని తమిళంలో రీమేక్ చేయాలనుకుంటున్నట్లు ప్రకటించిన నిర్మాత అల్లు అరవింద్ ఇంత విరామం తరువాత తమ 'గీతా ఆర్ట్స్' పతాకంపైనే ఈ చిత్రాన్ని 'మావీరన్'గా డబ్బింగ్ చేశారు. ఒక పక్క తెలుగు మాతృకనూ, మరోపక్క తమిళ అనువాదాన్నీ ఏకకాలంలో అక్కడ విడుదల చేశారు. ప్రస్తుతం 'మావీరన్' అక్కడ విజయవంతంగా నడుస్తోంది. "నా మేనల్లుడైన రామ్‌చరణ్ తేజ్‌ను తమిళ ప్రేక్షకులకు పరిచయం చేయడానికి ఇంత కన్నా మంచి చిత్రం మరొకటి ఉంటుందని అనుకోను" అని అరవింద్ చెప్పారు. 'మావీరన్' మలయాళంలో సైతం 'ధీర' పేరిట 50 ప్రింట్లతో విడుదలైంది.

ఇక, సాక్షాత్తూ అరవింద్ కుమారుడైన అల్లు అర్జున్ ఇప్పటికే తన తెలుగు చిత్రాల మలయాళ అనువాదాలతో కేరళలో కొత్త తరం మలయాళీలకు క్రేజీ హీరో అయ్యారు. ఆయనను అక్కడ అల్లు అర్జున్ అని కాక, 'మల్లు' అర్జున్ (అంటే మలయాళీ అర్జున్) అని పిలిచేదాకా పరిస్థితి వెళ్ళింది. ఆయన తాజా చిత్రం 'బద్రినాథ్'ను ఒకే సమయంలో ఇటు తెలుగుతో పాటు అటు తమిళ, మలయాళాల్లోనూ విడుదల చేస్తున్నారు. కేరళలో 'అల్లు'కున్న మంచి మార్కెట్ రీత్యా, 'బద్రినాథ్' మలయాళ డబ్బింగ్ హక్కులు రూ. 1 - 1.5 కోట్ల దాకా అమ్ముడైనట్లు భోగట్టా.

### స్వాగతిస్తున్న తమిళ సీమ

ప్రముఖ తెలుగు హీరోల చిత్రాలు తమిళంలోకి వస్తుండడాన్ని అక్కడి చిత్ర పరిశ్రమ సాదరంగానే స్వాగతిస్తోంది. 'మావీరన్' చిత్ర గీతాల విడుదల కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నప్పుడు తమిళ సినీ ప్రముఖులు అలాంటి అభిప్రాయమే వ్యక్తం చేశారు. "ఇలాంటి చిత్రాలు తెలుగు, తమిళ చిత్రసీమల మధ్య వారధి లాంటివి. ఇలాంటివి మరిన్ని చిత్రాలు వస్తే - రెండు పరిశ్రమలకూ మధ్య బంధం పెరుగుతుంది" దర్శకుడు మణిరత్నం అన్నారు. ప్రముఖ దక్షిణాది హీరో కమలహాసన్ సైతం ఆ అభిప్రాయంతో ఏకీభవించారు. "అందుకు మన్నస్ఫూర్తిగా స్వాగతం పలుకుతున్నాను. 'రండి... (తమిళ చిత్ర సీమను) జయించండి... (తమిళ చిత్ర పరిశ్రమలో) జీవించండి...' అని కోరుకుంటున్నాను" అన్నారాయన.

ఇక్కడ ఓ విషయం గమనించాలి. పేరుకు ఇవి తెలుగు నుంచి తమిళానికి డబ్బింగ్ చిత్రాలే అయినా, పెద్ద హీరోల సినిమాలు కావడంతో దాదాపు నేరు చిత్రాల స్థాయిలో విడుదల, హంగు, ఆర్భాటంతో సాగుతున్నాయి. ఇతర రాష్ట్రాలకు మన హీరోల మార్కెట్ విస్తరించాలంటే, అనువాదంలో నాణ్యత, ప్రచారంలో వినూత్నతపై ఈ మాత్రం శ్రద్ధ తప్పనిసరి. డబ్బింగ్‌లైనప్పటికీ, ఇలాంటి పెద్ద హీరోల చిత్రాలపై తమిళ డిస్ట్రిబ్యూటర్లు, కొనుగోలుదారులు ఆసక్తి కనబరుస్తున్నారు.

సినీ వాణిజ్యపరంగా తమిళ నాట ప్రధానంగా మూడు ప్రాంతాలున్నాయి. ఒకటి - చెన్నై సిటీ, నార్త్ ఆర్కాట్, సౌత్ ఆర్కాట్, చెంగల్పట్టు (దీన్నే తమిళ సినీ వాణిజ్య పరిభాషలో 'సిటీ, ఎన్.ఎస్.సి' అంటారు). తెలుగు చిత్రాల తమిళ డబ్బింగులకు ఈ ఏరియాలో మంచి రేటూ వస్తుంది, జనాదరణా ఉంటుంది. రెండోది - సేలం, కోయంబత్తూరు ప్రాంతం. అక్కడా ఈ చిత్రాల వ్యాపారం ఫరవాలేదు. మూడోది - మదురై, దానితో పాటు తిరుచ్చి, తిరునల్వేలి, కన్యాకుమారి (వాణిజ్య పరిభాషలో 'టి.టి.కె'). ఎటొచ్చీ ఈ మూడో ప్రాంతంలోనే ఈ తెలుగు చిత్రాల తమిళ డబ్బింగులు సుమారుగా నడుస్తాయి. అక్కడ వీటి వ్యాపారం కూడా తక్కువే. ఏమైనా, తెలుగులో కాస్తంత అంచనాలుండి, పెద్ద హీరోలు నటించిన చిత్రాలైతే వాటి తమిళ డబ్బింగ్‌కు కొంత గిరాకీ వచ్చింది.

### ఆశల పల్లకిలో అనువాదం

కానీ, ఇంత మాత్రానికే తెలుగు చిత్రాల తమిళ అనువాదాలకు పెద్ద మార్కెట్ ఏర్పడిపోయిందని అనుకోగలమా అన్నది ప్రశ్న. అనుకోలేమనే అల్లు శిరీష్ లాంటి కొందరు అనుమానం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. పైపెచ్చు, తమిళంలో అనువాదమైన ఈ తెలుగు చిత్రాలకు ఉపగ్రహ టీవీ ప్రసార హక్కుల రేట్లంటూ వచ్చే అదనపు ఆదాయమూ లేదు. దాంతో, అడ్డాల వెంకట్రావు చెప్పినట్లు ఈ డబ్బింగులు కొద్దిపాటి లాభ, నష్టాలతో నిర్మాతలను ఒడ్డున పడేస్తున్నాయి. అయితే, ఇప్పుడు వరుసగా పెద్ద హీరోల చిత్రాల తమిళంలోకి డబ్ కావడం కూడా ఆ మార్కెట్ పెరగడానికి దోహదం చేయవచ్చని అల్లు శిరీష్ అంగీకరించారు. తెలుగుల్లో నుంచి తమిళంలోకి తరచూ డబ్బింగ్‌లు చేస్తున్న నిర్మాతలు మటుకు తాజా ధోరణితో కొత్త ఉత్సాహం వస్తోందని అంటున్నారు. "నాగార్జున, మహేష్‌బాబుకు మంచి మార్కెట్ ఉంది. ఇప్పుడు జూనియర్ ఎన్టీఆర్, రామ్‌చరణ్ తేజ్ లాంటి యువ హీరోల చిత్రాలు కూడా తమిళంలోకి అనువాదమై, పెద్దయెత్తున రిలీజవుతుండడం శుభపరిణామం" అని అడ్డాల వెంకట్రావు వ్యాఖ్యానించారు.

కానీ, తమిళంలోకి డబ్ అయిన ప్రతి చిత్రం ఆడేస్తుందన్న గ్యారెంటీ ఏమీ లేదు. ప్రభాస్ 'బుజ్జిగాడు మేడిన్ చెన్నై' చిత్రాన్ని అడ్డాల వెంకట్రావు గతంలో 'కుమరన్... రజనీ రసిగన్' పేరిట అనువదించారు. కానీ, ఆ సినిమా అయిపు లేకుండా పోయింది. తాజాగా చిన్న ఎన్టీఆర్ 'శక్తి' తమిళ తర్జుమా 'ఓం శక్తి' వచ్చినంత వేగంగా వెళ్ళిపోయింది. తెలుగులో ఫ్లాపైందంటే, వాటి తమిళ డబ్బింగ్‌లకూ గిరాకీ ఉండదు. కానీ, గమ్మత్తేమిటంటే, ఒక్కోసారి తెలుగులో పెద్దగా ఆడని చిత్రాలు సైతం తమిళ డబ్బింగ్‌లో ఆదరణ సాధిస్తున్నాయి. ఉదాహరణకు, తెలుగులో ఆడని మహేష్‌బాబు 'సైనికుడు' తమిళంలో 'కుమరన్'గా విజయవంతమైంది. ఇలాంటి పూర్వోదాహరణలతో పాటు, క్రేజీ తెలుగు హీరోలు కొందరు కొత్తగా తమిళనాట రంగప్రవేశం చేయడం కూడా తమిళ డబ్బింగ్ మార్కెట్‌పై ఆశలు పెంచుతోంది. ఆ ఆశలు ఏ మేరకు ఫలిస్తాయన్నది కాలపరీక్షలో తేలే విషయం.

**- రెంటాల జూనియర్**

**నవ్వు మొహంలో కనిపించే ఆ చిన్న సొట్ట ఎదుటి మనిషిని కట్టిపడేస్తుందంటే నమ్మండి. అంతెందుకు ఈ సొట్టబుగ్గలను చూసే ప్రేమలో పడినవారూ ఉన్నారట. ఆఖరికి పాటల రచయితలు సైతం సొట్టబుగ్గల మైకంలో పడిపోయారు. "ఏం సక్కగున్నావ్‌రో నా సొట్టబుగ్గలోడా/ ఏం సక్కగున్నావ్‌రో నా చిట్టి సెంపలోడా..." అంటూ ఏకంగా పాటే రాసేశారు. అందుకే అనుకుంటా! పుట్టుకతో సొట్టబుగ్గ లేనోళ్లు కృత్రిమంగానైనా పెట్టించుకుంటున్నారు.**

# సొట్టబుగ్గల సోయగం

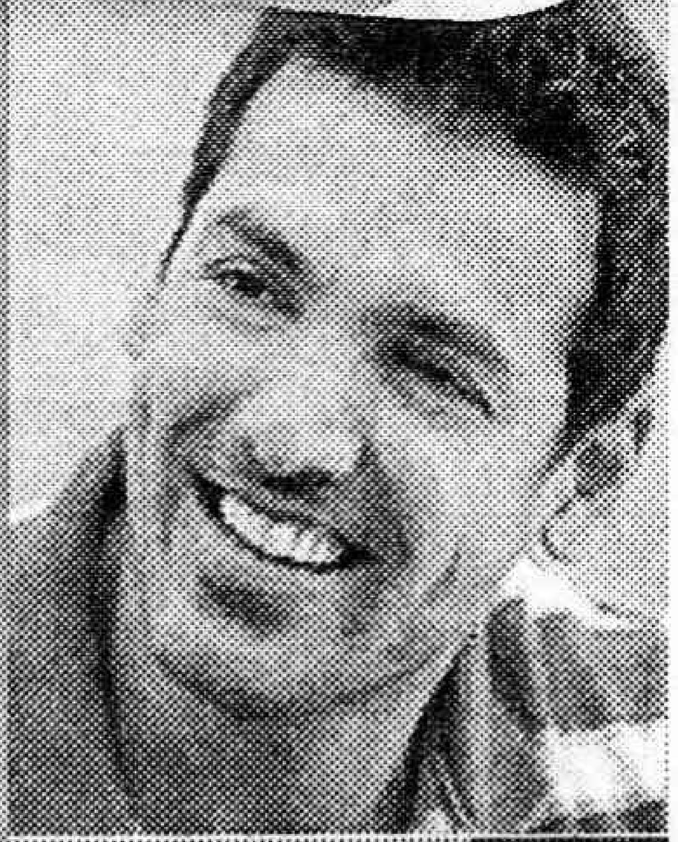
ఎవరి నవ్వునైనా మర్చిపోగలమేమోగానీ సొట్టబుగ్గల సుందరాంగుల/ సుందరీమణుల నవ్వును మర్చిపోవడం కూసింత కష్టమేనంటారు సౌందర్యారాధకులు. ఇంక సొట్టబుగ్గలున్న హీరోలు, హీరోయిన్లకు ప్రత్యేక గుర్తింపు ఉంది. బాలీవుడ్‌లో షారుక్‌ఖాన్, ప్రీతీ జింటా, బిపాషాబసు, దీపికా పదుకునే... ప్రత్యేకత అదే. టాలీవుడ్‌లో మంచు మనోజ్, విష్ణు ఉండనే ఉన్నారు. ఇక రాజకీయ రంగంలోనూ సొట్టబుగ్గలున్నోళ్లున్నారు. రాహుల్‌గాంధీ, ప్రియాంక గాంధీ... ఇలా ఎందరో!

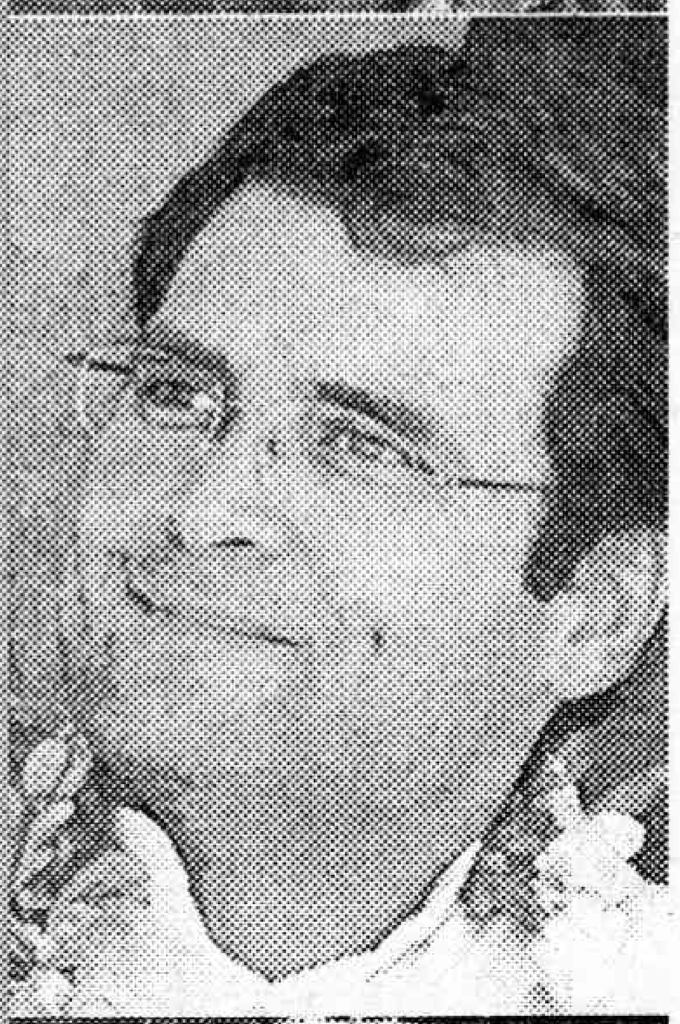
ఈ సొట్ట బుగ్గల సోయగం గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే. హీరోహీరోయిన్ల సొట్టబుగ్గల బుట్టలో పడిపోయిన అభిమానులు తమకూ అలా వుంటే బాగుండనుకుంటున్నారు. ముఖ్యంగా ముంబై, బెంగుళూరు, హైదరాబాద్ వంటి రాజధాని నగరాల్లో ఆ ధోరణి కనిపిస్తోంది. సొట్టబుగ్గల కోసం సర్జరీల మీద సర్జరీలు చేయించుకుంటున్నారు.

**సొట్ట ఎందుకొస్తుంది?**

ఒక్కోసారి లోపాలు బాధించకపోగా స్వాంతన కలిగిస్తాయి. అందుకు పెద్ద ఉదాహరణ సొట్ట బుగ్గలే. బుగ్గలోని కండరాలు చిన్నగా ఉండడం వల్ల ఇవి ఏర్పడతాయి. అందుకే మామూలుగా ఉన్నప్పటికంటే నవ్వినప్పుడు బాగా కనిపిస్తాయి. నవ్వినప్పుడు ఎక్కడైతే కండరం తక్కువగా వుంటుందో అక్కడ చర్మం లోపలికి వెళ్లి గుంట పడుతుంది. చిన్నపిల్లల్లో ఇవి ఎక్కువగా ఉంటాయి. వయసు పెరిగే కొద్దీ కండరాలు కూడా సాగి సొట్టలు పోతాయి. కొంతమందిలో మాత్రం ఆ సొట్టలు అలాగే ఉండిపోతాయి. సోనియాగాంధీకి ఇప్పటికీ నవ్వితే సొట్ట రావడానికి కారణం అదే.

మొహానికి అందం నవ్వయితే... ఆ నవ్వుకు అందం సొట్ట. హాలీవుడ్‌లో సొట్టబుగ్గలు అందానికి కొలమానం కూడా. మొహం ఎలా ఉన్నా సొట్టబుగ్గలుంటే చాలు. ఇవి ఎక్కువ శాతం జన్యువుల కారణంగానే వస్తాయి. తల్లిదండ్రుల్లో ఇద్దరికీ ఉంటే పిల్లలకు బాగా కన్పిస్తాయి. ఒకరికే వున్నా కొద్దిమంది పిల్లలకు వచ్చేస్తుంటాయి. షర్మిలా సొట్టలు సైఫ్‌కు, సోనియావి రాహుల్‌కి, ప్రియాంకకి వచ్చాయంటేనే ఆ విషయం అర్థమౌతుంది.





**కృత్రిమ సొట్టల సంగతేంటి?**

వీటిని కృత్రిమంగా పెట్టించుకోవడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. నోటి లోపల నుండి దవడ కండరంలోని చిన్నకండని కోసేస్తారు. సరిపడా సొట్ట వచ్చిందనుకున్నాక కుట్లు వేస్తారు. గాటు లోపల పెడతారు కాబట్టి బయటికి కనిపించదు. ఈ మొత్తం ప్రక్రియకు మహా అయితే అరగంట పడుతుందట. నోటి లోపల వాపు మాత్రం రెండు మూడు వారాల వరకు ఉంటుంది. అది తగ్గేదాకా ద్రవపదార్థాలతోనే సర్దుకుపోవాలి! ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్లు రాకుండా యాంటీ సెప్టిక్ లోషన్‌తో పుక్కిలించాలి. ముంబైలో ఈ కృత్రిమ సొట్టలకు రూ.15 వేల నుండి 50 వేల పైనే తీసుకుంటున్నారు. వీటికోసం యువతే కాదండోయ్! మధ్య వయస్కులు కూడా లైను కడుతున్నారట. సినిమా ఛాన్సులు కావాలనుకునే కుర్రకారైతే మరీనూ!

★

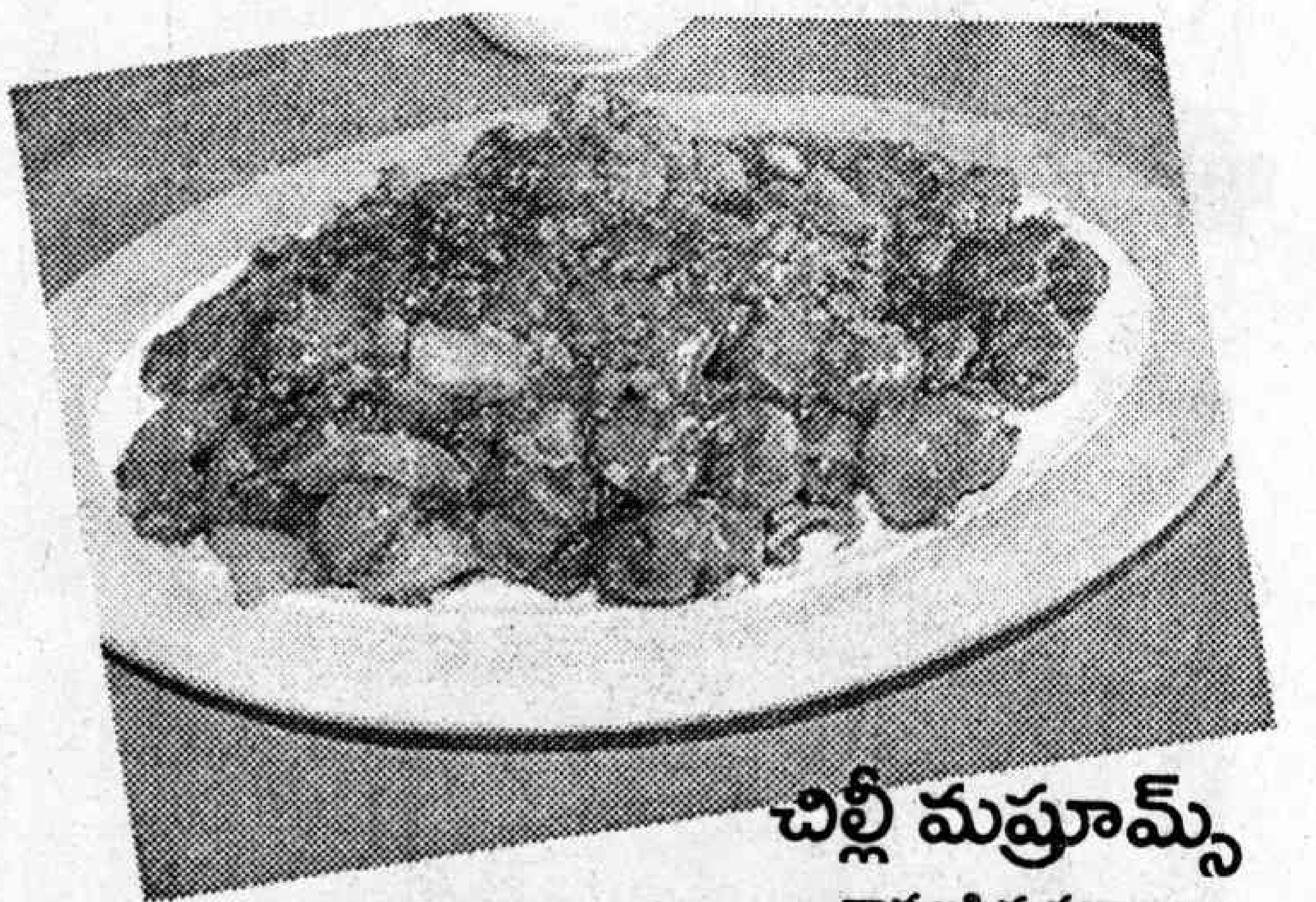
## గోబీ 65

**కావలసిన పదార్థాలు**

క్యాలీఫ్లవర్ ముక్కలు - 2 కప్పులు, ఉల్లిపాయ - 1
మైదా - అరకప్పు, మొక్కజొన్న పిండి - పావుకప్పు
ఉప్పు - సరిపడా, నీళ్లు - 1 కప్పు, బేకింగ్ సోడా - చిటికెడు
చిల్లీసాస్ - 1 టీ స్పూన్, సోయాసాస్ - 1 టీ స్పూన్
నూనె - వేయించడానికి సరిపడా, కొత్తిమీర - కొంచెం

**తయారు చేసే విధానం**

క్యాలీఫ్లవర్ ముక్కలను ఐదు నిమిషాలు ఉడకబెట్టాలి. అందులో నీళ్లను పూర్తిగా వంపేయాలి. గిన్నెలో కార్న్‌ఫ్లోర్, మైదా, ఉప్పు, బేకింగ్ సోడా వేసి పకోడీపిండిలా కొంచెం జారుగా కలపాలి. బాండీలో నూనె పోసి బాగా కాగనివ్వాలి. కలిపిపెట్టుకున్న పకోడీ పిండిలో ఉడికించిన క్యాలీఫ్లవర్ ముక్కలు ముంచి కాగిన నూనెలో వేయాలి. వీటిని బంగారు రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి. తర్వాత మరొక బాండీలో రెండు టీ స్పూన్ల నూనె వేసి వేడి చెయ్యాలి. అందులో ఉల్లిపాయ ముక్కలు వేసి పచ్చివాసన పోయే వరకు వేయించుకోవాలి. తర్వాత వేయించిన క్యాలీఫ్లవర్ పకోడీలను అందులో వేసి సోయాసాస్, చిల్లీసాస్ వేసి కలపాలి. పైన కొత్తిమీర వేసి అలంకరిస్తే చాలు. గోబీ 65 రెడీ.



## చిల్లీ మష్రూమ్స్

**కావలసిన పదార్థాలు**

మష్రూమ్స్ (పుట్టగొడుగులు) - పావుకేజీ
నూనె - రెండు టేబుల్ స్పూన్లు, ఉల్లి కాడలు - 4
అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
ఎండుమిర్చి - 4, ఉప్పు - తగినంత
టమాటా సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
పంచదార - 1 టీ స్పూన్, చిల్లీ సాస్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
సోయాసాస్ - 2 టేబుల్ స్పూన్లు

**తయారు చేసే విధానం**

బాండీలో నూనె కాగాక అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి వేయించాలి. అది చిటపటలాడాక అందులోనే ఎండుమిర్చి వేసి వేయించాలి. పుట్టగొడుగులను వేసి ఐదు నిమిషాలు సన్న మంటపై వేయించాలి. తర్వాత టమాటా సాస్, సోయాసాస్, చిల్లీ సాస్, ఉప్పు, పంచదార వేసి కలియదిప్పాలి. ఇలా మరో ఐదు నిమిషాలు స్టౌమీద ఉంచి దింపేయాలి. దానిపై ఉల్లికాడ ముక్కలను చల్లితే చాలు. చిల్లీ మష్రూమ్స్ తయారైనట్లే.

## చిల్లు గారెలు

**కావలసిన పదార్థాలు**

మినపప్పు - పావుకేజీ
జీలకర్ర - 1 టీ స్పూన్
ఉప్పు - తగినంత
నూనె - వేయించడానికి సరిపడా

**తయారు చేసే విధానం**

మినపప్పును కడిగి నాలుగైదు గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత నీరు మొత్తం వంపేసి కొంచెం పలుకుగా రుబ్బుకోవాలి. రుబ్బేటప్పుడే జీలకర్ర, ఉప్పు వేసుకోవాలి. బాండీలో నూనెపోసి బాగా వేడిచెయ్యాలి. ప్లాస్టిక్ పేపర్‌పై చిన్న నిమ్మకాయంత పిండిని తీసుకుని కొంచెం వెడల్పుగా చేసి మధ్యలో చిల్లు పెట్టాలి. దానిని మరుగుతున్న నూనెలో వేయాలి. రెండు వైపులా తిప్పుతూ బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి. అంతే చిల్లుగారెలు రెడీ.

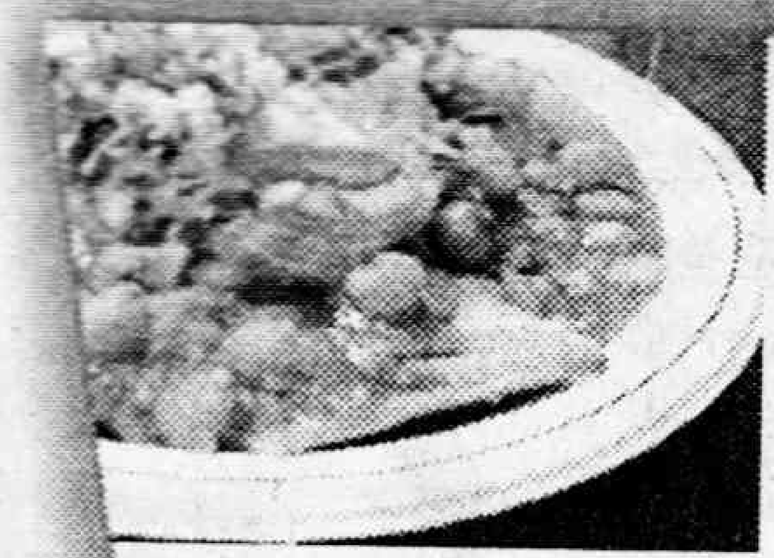
## బటర్ నాన్

**కావలసిన పదార్థాలు**

గోధుమపిండి - అరకేజీ
ఉప్పు - సరిపడా, పంచదార - 2 టేబుల్ స్పూన్లు
బేకింగ్ పౌడర్ - 1 టేబుల్ స్పూన్
బటర్ - 1 కప్పు

**తయారు చేసే విధానం**

గోధుమపిండిలో ఉప్పు, పంచదార, బేకింగ్ పౌడర్, ఒక టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి బాగా కలపాలి. అందులో నీళ్లు పోసి చపాతీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. దీనిపై తడిబట్ట కప్పి అరగంట సేపు నాననివ్వాలి. తర్వాత చిన్న చిన్న ఉండలుగా చేసుకుని చపాతీలా వత్తాలి. పెనంపై సన్నటి మంటపై గానీ, ఓవెన్‌లో గానీ వీటిని కాల్చుకోవాలి. పెనంపై కాల్చేటప్పుడు రోటీని చేత్తో మరింత వెడల్పుగా లాగి మడతలు పెడితే బావుంటుంది. కాల్చిన వెంటనే దానిపై వెన్న పూస్తే చాలు.



## చట్‌పట్ చాట్

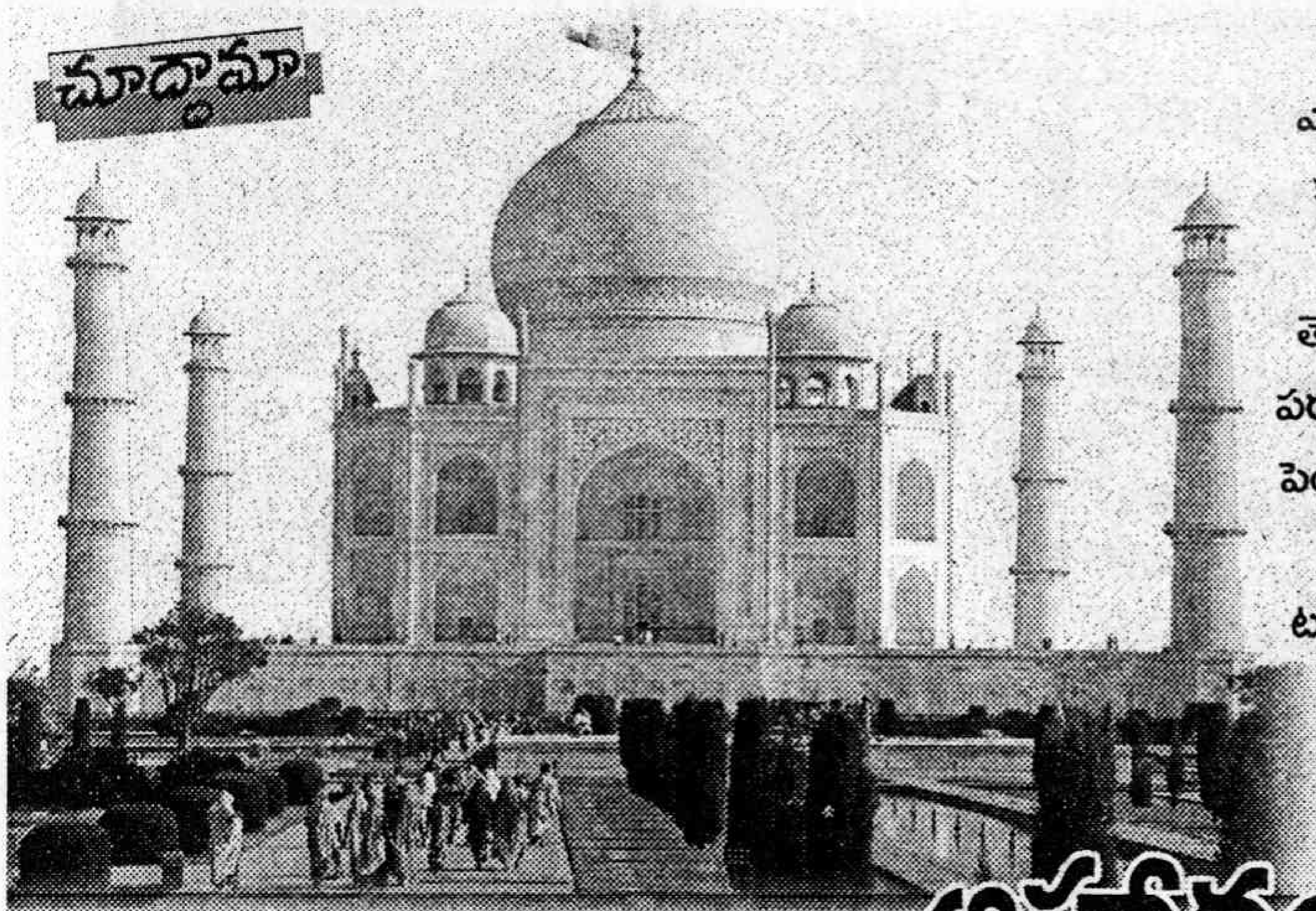
**కావలసిన పదార్థాలు**

పెసరపప్పు - 1 కప్పు, పచ్చిమిర్చి - 3
పసుపు - పావు టీ స్పూన్, కొత్తిమీర కట్ట - 1
నీళ్లు - 2 కప్పులు, చాట్ మసాలా - తగినంత

**తయారు చేసే విధానం**

పెసరపప్పు రెండు గంటలు నానబెట్టాలి. తర్వాత నీటిని పూర్తిగా వంపి పక్కన పెట్టుకోవాలి. బాండీలో వడకట్టిన పెసరపప్పును వేయాలి. దానిలో ఉప్పు, నీళ్లు, పసుపు వేసి మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి. దీన్ని ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని వేయించిన పచ్చిమిర్చి, నిమ్మరసం, చాట్ మసాలా కలపాలి. చివరిలో కొత్తిమీర చల్లుకుంటే సరి. చట్‌పట్ చాట్ రెడీ. దీన్ని పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు.

చూద్దామా



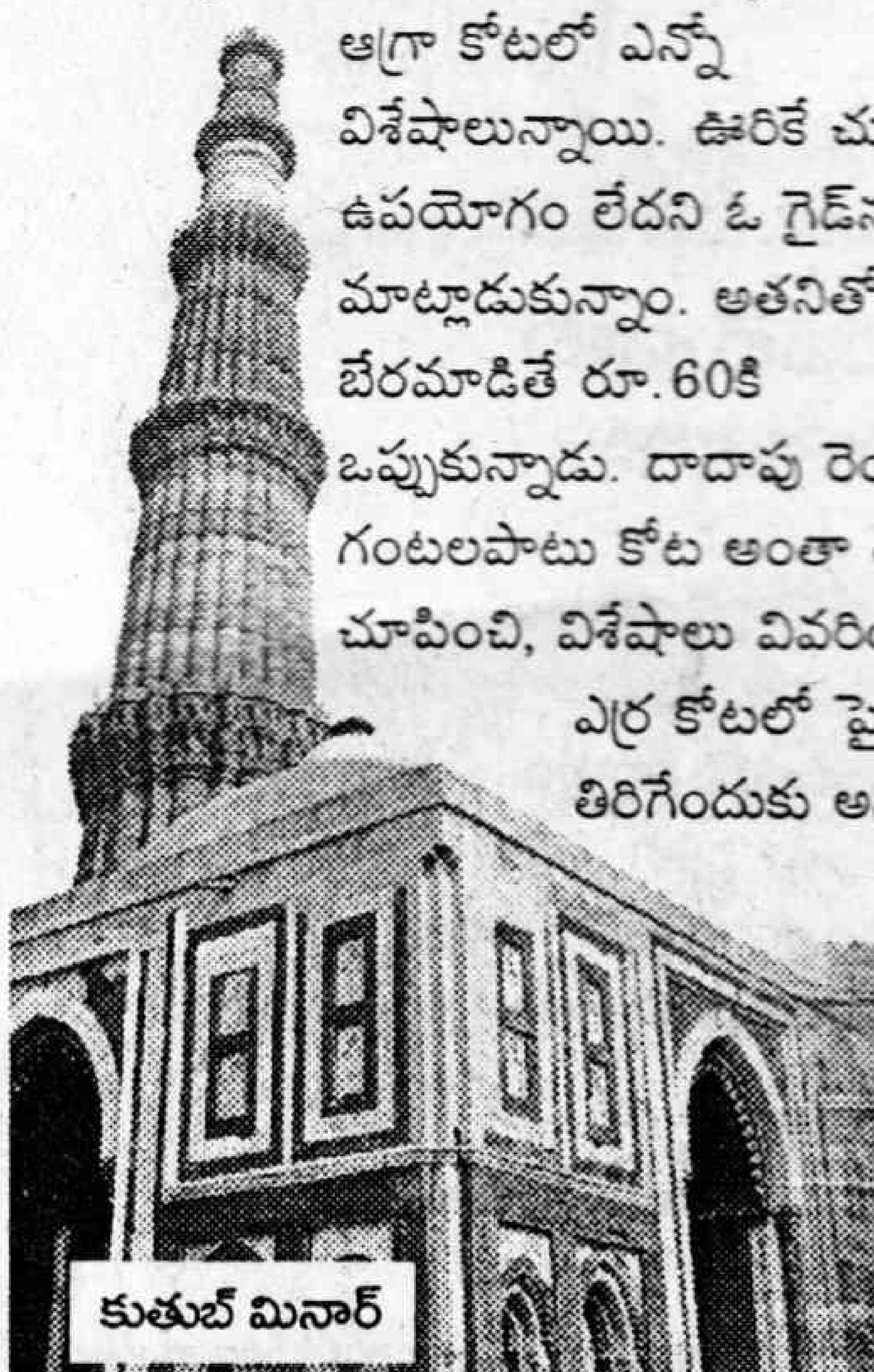
ఈ మధ్య కుటుంబ సభ్యులతో ఢిల్లీ, ఆగ్రా, మధురలో పర్యటించాం. ఎండలు మండిపోతున్నప్పటికీ పిల్లల చదువులు, సెలవుల సమస్యల కారణంగా ఎండల్లోనే పర్యటన సాగించాం. కొంత ఇబ్బందికి గురి చేసినప్పటికీ ఆ చారిత్రక కట్టడాలు చూశాక, వాటి చరిత్ర తెలుసుకున్నాక ఆహ్లాదకరంగా అనిపించింది. పిల్లలకైనా, పెద్దలకైనా పర్యటనలు అనేవి వినోదం, ఆనందం కలిగించడంతోపాటు విజ్ఞానాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఢిల్లీలో ఎర్రకోట, కుతుబ్ మినార్, తీన్‌మూర్తి భవన్, ఇందిరాగాంధీ మెమోరియల్, అక్షరధామ్, హుమాయున్ టూంబ్...మొదలైనవన్నీ చూశాక ఆగ్రాకు వెళ్లాం. ఢిల్లీ వెళ్లిన ఎవరైనా తప్పనిసరిగా చూడాలనుకునే చారిత్రక పర్యాటక ప్రదేశం ఆగ్రా. మరి ఈ వారం ఆగ్రా విశేషాలేంటో చూద్దామా.

# ఆహ్లాదం... ఆగ్రా ప్రయాణం

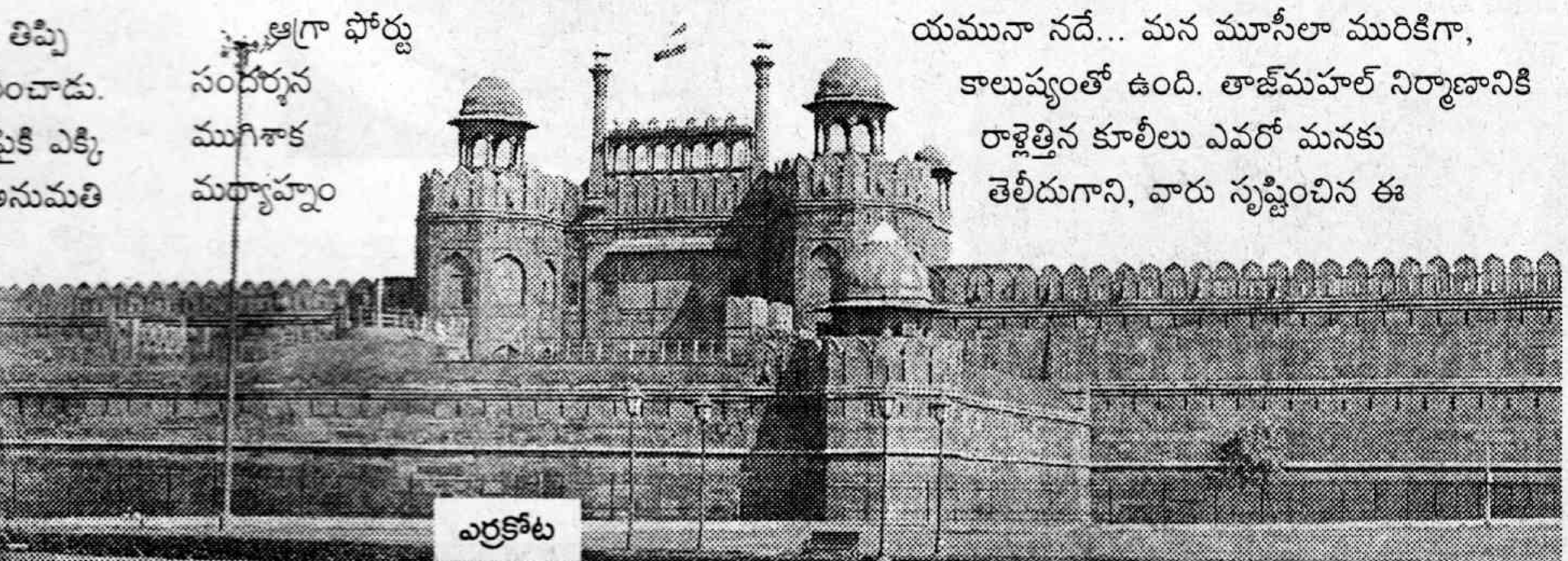
ప్రపంచ వింతల్లో ఒకటైన తాజ్‌మహల్ చూడనిదే ఢిల్లీ యాత్రకు అర్థం ఉండదు. అదొక అసంతృప్తిగా మిగిలిపోతుంది. నిజానికి ఢిల్లీ పర్యటనకు వెళ్లాల్సిన సరైన సమయం జనవరి-ఫిబ్రవరి నెలలు. అప్పుడు వాతావరణం ఇబ్బంది పెట్టదు. చలి, ఎండ ఎక్కువగా ఉండవు. కాని...ఆ సమయంలో పిల్లలకు స్కూళ్లు ఉండటం వల్ల సాధ్యం కాలేదు. అందుకే ఎండలు భరిస్తూనే ఆగ్రాకు వెళ్లాల్సి వచ్చింది. హైదరాబాద్‌తో పోలిస్తే అక్కడ ఎండ పదింతలు ఎక్కువగా ఉంది. అయినప్పటికీ చూడని ప్రదేశాలను చూస్తున్నామనే హుషారుతో బయలుదేరాం.

ఆగ్రా కోట తాజ్ మహల్‌కు సుమారు 6 కిలో మీటర్ల దూరంలో ఉంది. దేశంలోని ప్రసిద్ధ కోటల్లో ఆగ్రా కోట ఒకటి. తప్పనిసరిగా చూడదగ్గది. దీన్ని కూడా ఢిల్లీలోని ఎర్రకోట మాదిరిగానే ఎర్రరాయితో నిర్మించారు. ఇది నిర్మాణంలో, శిల్పంలో దాదాపుగా ఎర్రకోటను పోలి ఉంటుంది. ఈ రెండు ప్రసిద్ధ కోటలు నేల మీద కట్టినవే కావడం విశేషం. అత్యంత పెద్దదైన ఆగ్రా కోటలో ఎన్నో విశేషాలున్నాయి. ఊరికే చూస్తే ఉపయోగం లేదని ఓ గైడ్‌ను మాట్లాడుకున్నాం. అతనితో బేరమాడితే రూ.60కి ఒప్పుకున్నాడు. దాదాపు రెండు గంటలపాటు కోట అంతా తిప్పి చూపించి, విశేషాలు వివరించాడు. ఎర్ర కోటలో పైకి ఎక్కి తిరిగేందుకు అనుమతి లేదు. కాని ఇక్కడ అలాంటి నిబంధనలు ఏమీ లేవు. కోట లోపల ఎన్నో అందమైన భవనాలు ఉన్నాయి. ఈ కోటకు ఢిల్లీ గేటు, అమర్ సింగ్ గేటు అనే రెండు గేట్లు ఉండగా, ప్రస్తుతం సందర్శకుల రాకపోకలకు అమర్‌సింగ్ గేటు ఒక్కటే ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ కోటలో దివాన్-ఇ-ఖాస్, ముస్సమాన్ బుర్జ్, మచ్చి భవన్ (ఫిష్ ప్యాలెస్), హమ్మన్-ఇ-షాహి (రాచరికపు స్నానశాల), నగీనా మసీద్, జనానా మీనా బజార్...మొదలైనవి ఉన్నాయి. ఇక్కడి ముంతాజ్ మహల్లో మొఘల్ చక్రవర్తులు వాడిన ఆయుధాలు, దుస్తులు, వివిధ రకాల వస్తువులు, ఖురాన్ లిఖిత ప్రతులు, షాజహాన్ చక్రవర్తి జారీ చేసిన ఫర్మానాలు (రాజాజ్ఞలు) మొదలైనవి ఎన్నో ఉన్నాయి. అక్బర్ పునాది రాయి వేసిన ఈ కోటల్లోనే మొఘల్ చక్రవర్తులంతా జన్మించి, ఇక్కడి నుంచే రాజ్యపాలన చేశారు. ఈ కోటలో ప్రతి అంశం తీరిగ్గా చూడాలనుకుంటే ఒక రోజు పూర్తిగా పడుతుంది. ఆగ్రా కోట నుంచి తాజ్‌మహల్ కనబడుతూనే ఉంటుంది. షాజహాన్ కొడుకు ఔరంగజేబు చేతిలో బందీ అయి ఈ కోట నుంచే తాజ్‌మహల్‌ను చూసుకుంటూ తన అవసాన దశను గడిపాడు.

ఆగ్రా ఫోర్టు సందర్శన ముగిశాక మధ్యాహ్నం సుమారు రెండు గంటల ప్రాంతంలో, ఎర్రటి ఎండలో ఆటోలో తాజ్‌మహల్‌కు చేరుకున్నాం. అంత ఎండలోనూ తాజ్‌లో పర్యాటకులు కిటకిటలాడుతున్నారు. ముఖ్యంగా పెద్ద సంఖ్యలో విదేశీయులు ఉన్నారు. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన తాజ్ గురించి తెలియంది ఎవరికి? వందల ఏళ్ల క్రితం నిర్మించిన ఈ పాలరాతి ప్రేమ మందిరాన్ని ఎవరికి వారు తమకు తోచినట్లుగా వర్ణించుకోవాల్సిందే. ఇక్కడ సందర్శకులు ఎంతమంది ఉన్నారో వృత్తి నిపుణులైన ఫోటోగ్రాఫర్లూ అంతమంది ఉన్నారు. తాజ్ దగ్గర ఫోటోలు తీయించుకోకుండా ఉండలేరు. మేమూ అందుకు అతీతులం కాదు. తాజ్ లోపలికి చెప్పులు వేసుకొని పోకూడదు. ఉత్త కాళ్లతో వెళుతుంటే కాళ్లు మంటలెత్తి పోయాయి. కొందరు పాలిథిన్ కవర్లు తొడుక్కొని వచ్చారు. లోపలికి వెళ్లాక చల్లగా ఉంది. లోపల షాజహాన్, ముంతాజ్ సమాధులు ఉన్నాయి. అయితే అసలు సమాధులు అడుగున ఉన్నాయని, అవి కనబడవని, మనకు కనిపించేవి వాటి ప్రతిరూపాలని అక్కడి వారు చెప్పారు. యమునానది ఒడ్డునే ఉన్న తాజ్‌లో పాలరాయి మినహా మరో రాయి కనబడదు. కాని... యమునా నదే... మన మూసీలా మురికిగా, కాలుష్యంతో ఉంది. తాజ్‌మహల్ నిర్మాణానికి రాళ్లెత్తిన కూలీలు ఎవరో మనకు తెలీదుగాని, వారు సృష్టించిన ఈ



కుతుబ్ మినార్



ఎర్రకోట

కళాఖండం అద్భుతం. ఆగ్రా చుట్టుపక్కల ఇతిమది ఉద్దౌలా, అక్బర్ టూంబ్, సికిందరా, ఫతేపూర్ సిక్రీ మొదలైనవి చూడదగ్గవి. కాని మాకు సమయం లేదు. అన్నీ కలిపి చూసేందుకు రూ.500 ప్యాకేజీ టూర్లు ఉన్నాయి. ఏ పర్యాటక ప్రదేశంలోనైనా ప్రవేశ రుసుం రూ. 10-15కు మించి లేదు. పిల్లలకు 15 ఏళ్ల వరకు ఉచితం. తాజ్‌కు శుక్రవారం సెలవు. తాజ్‌లో మూడు గంటల పాటు గడిపాక బయటకు వచ్చి మళ్లీ సౌత్ ఇండియన్ రెస్టారెంట్‌లో భోజనం చేసి ఓ టెంపోలో మధురకు వెళ్లాం. కృష్ణుడు పుట్టిన స్థలంగా చెప్పుకునే మధుర ఆగ్రాకు సుమారు 60 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉంది. అక్కడి నుంచి రాత్రి 8 గంటలకు తాజ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ ఎక్కి 10 గంటలకల్లా ఢిల్లీ నిజాముద్దీన్ స్టేషన్‌కు చేరుకున్నాం.

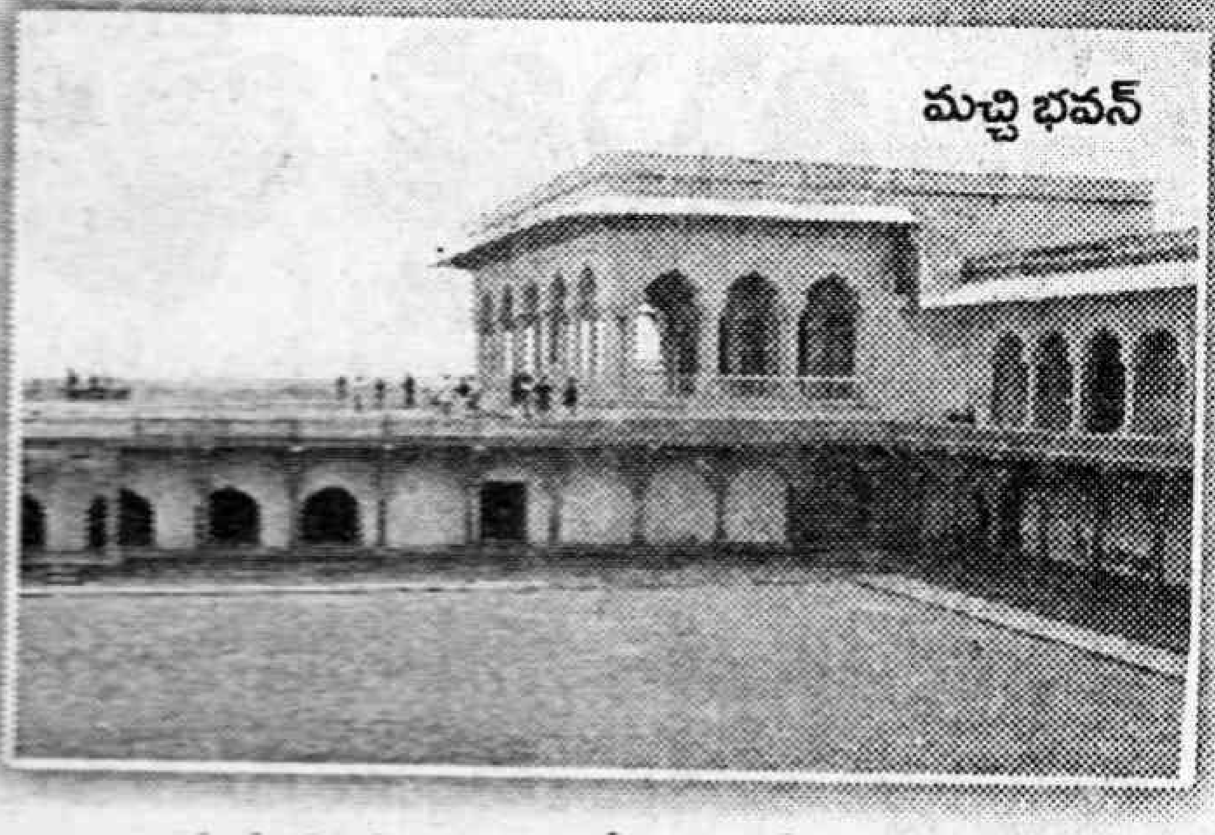
**టూర్ ప్యాకేజీలు....**

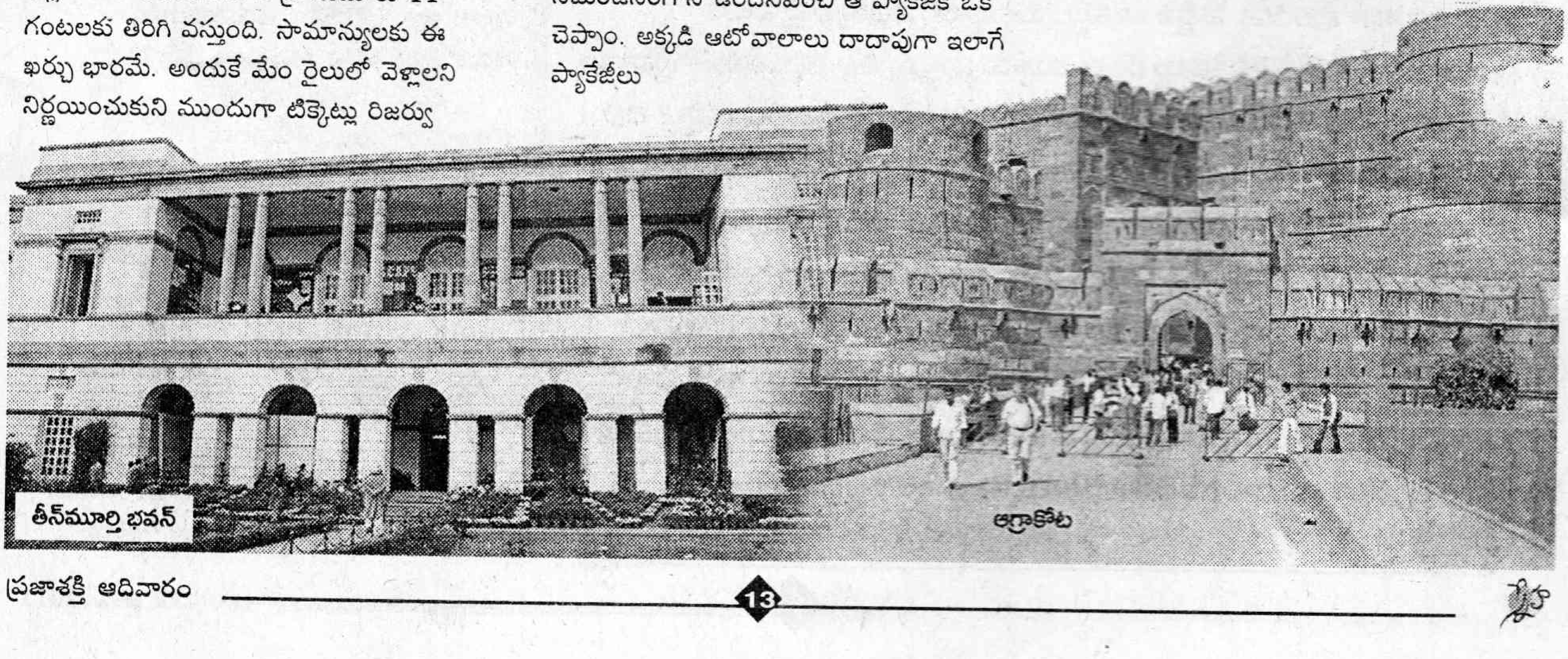
అన్ని నగరాల్లో మాదిరే ఢిల్లీలోనూ అనేక టూర్ ప్యాకేజీలు ఉన్నాయి. ప్రభుత్వ పర్యాటక శాఖ నిర్వహించే ప్యాకేజీలే కాకుండా, ప్రయివేటు సంస్థలు నిర్వహించే ప్యాకేజీలు కూడా ఉన్నాయి. ఊరు తెలియని కొత్త వారికి టూర్ ప్యాకేజీలు ఒకందుకు సౌకర్యమే అయినా నిర్వాహకులు నిర్దేశించిన సమయంలోగా హడావుడిగా చూసి రావాల్సి ఉంటుంది. మనం ఆ కట్టడాలనో, ప్రాంతాలనో తీరిగ్గా చూసేందుకు, వివరంగా తెలుసుకునేందుకు అవకాశం ఉండదు. సరే... ఎన్ని చూడగలిగితే అన్నే చూస్తామనే ఉద్దేశంతో మేం అన్ని చోట్లకు విడిగానే వెళ్లాం. ఢిల్లీ నుంచి ఆగ్రా, ఆ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాలకు కూడా టూర్ ప్యాకేజీలు ఉన్నాయి. ఇందుకోసం బస్సులో వెళ్లాలి. వారు అక్కడ తాజ్‌మహల్, ఆగ్రా కోట, మధుర, బృందావనం... మొదలైనవి చూపిస్తారు. అన్ని ప్యాకేజీల్లో పర్యాటక ప్రదేశాల జాబితా ఒక్కతీరుగా లేదు. మేం సంప్రదించిన టూర్ ప్యాకేజీలో తాజ్ మహల్, ఆగ్రా కోట, మధుర ఉన్నాయి. ఈ ప్యాకేజీలో చార్జి మనిషికి రూ.900. ఉదయం 6 గంటలకు బస్సు (ఏసి) ఢిల్లీ నుంచి బయలుదేరి రాత్రి సుమారు 11 గంటలకు తిరిగి వస్తుంది. సామాన్యులకు ఈ ఖర్చు భారమే. అందుకే మేం రైలులో వెళ్లాలని నిర్ణయించుకుని ముందుగా టిక్కెట్లు రిజర్వు చేయించుకున్నాం. రైలు టిక్కెట్టు రూ.74 మాత్రమే. ఆగ్రా స్టేషన్‌కు ముందు రాజాకీ మండీ స్టేషన్ ఉంది. మేం అక్కడి వరకు టిక్కెట్టు తీసుకున్నాం. ఆగ్రాకైతే టిక్కెట్టు చార్జి రూ.75. అయితే రాజాకీమండీలో దిగితే ఆగ్రాకు వెళ్లే దూరం తగ్గుతుందని మిత్రులు చెప్పడంతో అక్కడికే టిక్కెట్టు తీసుకున్నాం. ఢిల్లీ నుంచి ఆగ్రాకు వెళ్లే తాజ్ ఎక్స్‌ప్రెస్ (ఇది ఝాన్సీ వరకు వెళుతుంది) ఢిల్లీలో ఉదయం 6.15కు బయలుదేరి మూడు గంటల్లో రాజాకీ మండీకి చేరుకుంటుంది. ఢిల్లీ నుంచి ఆగ్రాకు ప్రయాణ సమయం తక్కువే అయినప్పటికీ తాజ్ ఎక్స్‌ప్రెస్‌లో టిక్కెట్లు ముందుగా రిజర్వు చేసుకోకపోతే ఇబ్బంది పడాల్సిందే. అందుకే మేం ముందుగా రిజర్వు చేసుకున్నాం. తిరుగు ప్రయాణంలో మధురకు వెళ్లాలనే ఉద్దేశంతో మధుర నుంచి ఢిల్లీకి రిజర్వు చేయించాం. మేం దాదాపు 10 గంటల కల్లా రాజాకీమండీ చేరుకున్నాం. ఆగ్రాకు వెళ్లేందుకు స్టేషన్ బయట చాలా ఆటోలు ఉన్నాయి. మేం రైలు దిగగానే ఒక ఆటోవాలా మా (మేం ఐదుగురం) దగ్గరకు వచ్చాడు. మేం తాజ్‌మహల్ వెళ్లాలని చెప్పాం. 70 రూపాయలు ఇవ్వమన్నాడు. మేం సరేననేలోగానే అతనో ప్యాకేజ్ చెప్పాడు. తాజ్‌మహల్, ఆగ్రా కోటకు తీసుకెళతానని, ఇప్పటి నుంచి (మేం ఆటో బేరం కుదుర్చుకున్నప్పటి నుంచి) సాయంత్రం 4 గంటల వరకు మాతోనే ఉంటానని, మధ్యలో భోజనం కోసం, టిఫిన్ కోసం హోటల్‌కు, షాపింగ్ చేసేందుకు అవసరమైన దుకాణాలకు తీసుకెళతానని, ఇందుకు గాను రూ.300 ఇవ్వమని అడిగాడు. నిజానికి మనం మధ్య మధ్య ఆటోలు మాట్లాడుకుంటూ విడిగా తిరిగినా ఇంత మొత్తం ఎలాగూ అవుతుంది. పైగా అన్నీ కనుక్కుంటూ తిరగడం సమయం వృథా. దీనికితోడు పైగా ఎండ మండిపోతోంది. ఐదుగురికి ఈ మొత్తం సమంజసంగానే ఉందనిపించి ఆ ప్యాకేజీకి ఓకె చెప్పాం. అక్కడి ఆటోవాలాలు దాదాపుగా ఇలాగే ప్యాకేజీలు కుదుర్చుకుంటారు. మేం ఆటో ఎక్కగానే మమ్మల్ని ఓ సౌత్ ఇండియన్ రెస్టారెంట్‌కు తీసుకెళ్లాడు. దీంతో ప్రాణం లేచి వచ్చింది. అక్కడ టిఫిన్ చేశాక ఆ చిన్న ఊళ్లో ఉన్న వెంకటేశ్వరస్వామి ఆలయానికి తీసుకెళ్లాడు. ఆ ఊళ్లో ఉన్న ఏకైక దక్షిణాది ఆలయం ఇదే. దాని పేరు 'తిరుపతి బాలాజీ టెంపుల్'. ఇక్కడి ఆలయాల్లో మాదిరే అక్కడ పెద్ద లడ్డూలు విక్రయిస్తున్నారు.

**-ఎం. నాగేందర్**

ఇందిరాగాంధీ మెమోరియల్

అక్షరధామ్


మచ్చి భవన్


తీన్‌మూర్తి భవన్

ఆగ్రాకోట

# బుజ్జి బొజ్జకు...

**డా॥ సుజాతా స్టీఫెన్**
చీఫ్ న్యూట్రిషియనిస్ట్,
అవేర్ గ్లోబల్ హాస్పిటల్,
ఎల్.బి.నగర్,
హైదరాబాద్.
ఫోన్ : 98499 95950

బడి గంట కొట్టేశారు. బద్ధకాన్ని వదిలించుకొని చిన్నారులు బడికి బయలుదేరాల్సిన సమయం ఆసన్నమైంది. నిన్నటిదాకా వేసవి సెలవులను ఎంచక్కా ఆస్వాదించిన బుజ్జాయిలు ఇంక భుజాన బ్యాగ్గులు తగిలించుకొని స్కూళ్లకెళ్లాలి. బండెడు హోంవర్కులు చేయాలి. చదువుకోవాలి! అయితే ఇంట్లో పిల్లల అల్లరి భరించలేని తల్లిదండ్రులకు మాత్రం కూసింత ఉపశమనమే!! అదే సమయంలో పిల్లలకు సరైన తిండి అమర్చడానికి తల్లులు పడే ఆరాటం అంతా ఇంతా కాదు. ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం సిద్ధం చేస్తూనే చిన్నారుల స్నానపానాలు, డ్రస్సుల సంగతి చూడాలి. ఇవికాక టిఫిన్ తినిపించాలి. కొంచెం పెద్ద పిల్లలైతే తిన్నారో లేదో చెక్ చేసుకుంటుండాలి. ఈ హడావిడిలో తిండి తినకుండా మొండికేసే పిడుగులూ వుంటారు. టిఫిన్ తినకుండానే స్కూలుకెళ్లిపోయేవారూ వుంటారు. ఇంక లంచ్ సంగతి! హాయిగా అమ్మ పెట్టింది తింటే ఏ బాధా వుండదు. పెట్టిన బాక్సులను పెట్టినట్టే వెనక్కి తెచ్చే వారూ వుంటారు. ఏదో కోడి కెలికినట్టు రెండు మూడు స్పూన్లు తిని తిప్పి తీసుకొచ్చేవారూ వుంటారు. అంత కష్టపడి వండిపెడితే పిల్లలు తినకుండా తెచ్చేశారేం చెప్మా? అని తల పట్టుకోవడం తల్లుల వంతవుతుంది. ఉదయం నుంచి సరిగా తినీ తినక సాయంత్రం ఏవేవో చిరుతిళ్లు తిని కడుపు నింపుకునే వారూ ఎక్కువగానే వుంటారు. అటువంటి పిల్లలకు పౌష్టికాహారం అందక అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు చుట్టుముడతాయి. పైగా ఈ ప్రభావం వారి శారీరక మానసిక ఎదుగుదలమీద, చదువుమీద పడుతుంది. అందుకే బడికెళ్లే పిల్లలకు తినిపించాల్సిన అల్పాహారం, మధ్యాహ్న భోజనం ఆవశ్యకత ఏంటి? ఆ సమయాల్లో చిన్నారుల బుజ్జి బొజ్జకు ఏమేం అందేలా చూడాలి? వంటి అంశాలు ఈ వారం అట్టమీది కథలో...

"ఈ ఒక్క ఇడ్లీ తినరా బాబూ... నీ చుట్టూ పరుగెత్తలేకపోతున్నారా...మా చిన్నూవి కదూ...తిను. త్వరగా తినాలీ....అవతల స్కూలు టైమ్ అవ్వట్లా...బస్సు వచ్చేస్తుందీ..."

◆◆◆

"ఏంట్రా పండూ! ఒక్క ముద్ద తిని...మిగతా క్యారేజీ అంతా వెనక్కి తెచ్చేశావ్? తినాలి కదా. లేకపోతే ...చదువుకోడానికి, ఆడుకోడానికి శక్తి ఎలా వస్తుంది చెప్పు?"

"రెండు స్పూన్లు తినేసరికే బెల్లు కొట్టేశారమ్మా...అందుకే తినలేదు"

◆◆◆

ఉదయం, సాయంత్రం ఇలాంటి సంభాషణలు బడిపిల్లలున్న ప్రతి ఇంట్లోనూ వినిపించేవే! ఎలాగైనా తమ ప్రియాతిప్రియమైన చిన్నారులతో తినిపించాలని పెద్దలు...తప్పించుకోవాలని పిల్లలు (అందరూ కాదు!) చూస్తూనే వుంటారు. అసలు చిన్నారులు మధ్యాహ్నం లంచ్‌బాక్స్ తింటున్నారా లేదా? ఒకవేళ తినకపోతే ఎందుకని తినట్లేదు? పెట్టింది నచ్చట్లేదా? అనే ఆందోళన సహజం. అసలు

స్కూలుకెళ్లే పిల్లలు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి? ఎందుకు తీసుకోవాలి? ఎలాంటి ఆహారం ఇష్టపడతారు? ఇష్టపడేలా ఆహారాన్ని లంచ్‌బాక్స్‌లో ఎలా పెట్టాలి? బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌గా ఏం ఇవ్వొచ్చు? ఏం ఇవ్వాలి? ....వంటి విషయాలు తెలుసుకుందాం.

**అల్పాహారం తప్పనిసరి**

పిల్లలకు ఉదయాన్నే తీసుకునే అల్పాహారం చాలా ముఖ్యమైనది. చాలా వరకు చిన్నారులు దీన్ని మిస్సవ్వకుండా చూడాలి. తప్పనిసరిగా బ్రేక్‌ఫాస్ట్ పెట్టి పంపించాలి. అలాంటి పిల్లలు చాలా చలాకీగా, ఉత్సాహంగా ఉంటారు. చదువులో కూడా బాగా చురుగ్గా వుంటారు. ఉదయం టిఫిన్ చేసిన పిల్లల్లో ప్రాబ్లమ్ సాల్వింగ్ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. సరిగ్గా తీసుకోని పిల్లలు పోషకాహారం సరిగా అందక, స్కూల్లో చెప్పే పాఠాలపై దృష్టిపెట్టలేరు. ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. ప్రతి చిన్నదానికీ చికాకు పడతారు. కోపంగా ఉంటారు. అందుకని తప్పనిసరిగా పిల్లలు బ్రేక్‌ఫాస్ట్ తీసుకునేలా తల్లిదండ్రులే ప్రోత్సహించాలి.

**టిఫిన్‌లో ఏముండాలి?**

బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌లో గింజధాన్యాలతో కూడిన ఆహారం ఉండాలి. గోధుమ, బియ్యం, పప్పులు తప్పనిసరి. ఇప్పుడు గోధుమ, పప్పు ధాన్యాలతో కలిపి చేసిన బ్రెడ్ దొరుకుతుంది. దాని ద్వారా చక్కటి పోషక విలువలు, ప్రోటీన్లు అందుతాయి. రోజంతా వారిలో శక్తి ఉండాలంటే, చురుగ్గా వుండాలంటే శక్తివంతమైన బ్రేక్‌ఫాస్ట్ అవసరం.

అంతేకాదు! టిఫిన్లలో వెరైటీ ఉండాలి. చిరుధాన్యాలతో రాగి, జొన్నలు, గోధుమ పిండితో తయారు చేసిన రొట్టెలు పెట్టొచ్చు. మామూలు బ్రెడ్ కాక బ్రౌన్ బ్రెడ్, అన్ని రకాల చిరు ధాన్యాలతో తయారు చేసిన బ్రెడ్ ఇప్పుడు లభిస్తోంది. వీటిలో అన్ని రకాల పోషకాలు అధికంగా లభిస్తాయి. బ్రెడ్‌తో బటర్, జామ్ కాకుండా పన్నీర్, చీజ్ జత చేస్తే పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. దీని వల్ల అధిక ప్రోటీన్లు అందుతాయి.

పిల్లలు నూడిల్స్‌ను ఇష్టపడతారు. వారం మొత్తంలో అంటే ఏడురోజుల్లోనూ...ప్రతి రోజూ ఒక్కో వెరైటీ ఉండాలి. పిల్లల ఇష్టాన్ని కాదనకూడదు. వారికేది ఇష్టమో అదే పెట్టడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది. రోజూ ఒకే ఐటం చేస్తే వారు ఇష్టపడరు. పిల్లలు వెరైటీని కోరుకుంటారని తల్లిదండ్రులు గమనించాలి. మైదాతో చేసిన నూడిల్స్ కాకుండా అన్ని రకాల చిరుధాన్యాలతో చేసిన నూడిల్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని కూడా పిల్లలకు పెట్టొచ్చు. బ్రెడ్, ఇడ్లీ, దోశ ఎక్కువగా ఇస్తుంటాం. ఇడ్లీ, దోశల్లో మినపప్పు ఉంటుంది, బియ్యం ఉంటుంది. కనుక ఇది బలమైన ఆహారం. ఇక ఇడ్లీ, దోశ విషయానికి వస్తే, రోజూ ప్లెయిన్ దోశ, ఇడ్లీ తిని పిల్లలకు బోర్ కొడుతుంది. అందుకని బియ్యం కాకుండా రాగిపిండితో వీటిని చేస్తే టేస్ట్ మారుతుంది. పైగా పోషకాలను అందించినట్లూ ఉంటుంది. రెగ్యులర్‌గా తినే వాటిలో ఇలాంటి మార్పులు చేయడం వల్ల టిఫిన్‌లో అందాల్సిన అన్ని రకాల పోషకాలు అందుతాయి. దీనివల్ల పిల్లలకు బ్రేక్‌ఫాస్ట్‌పై ఆసక్తి కలుగుతుంది.

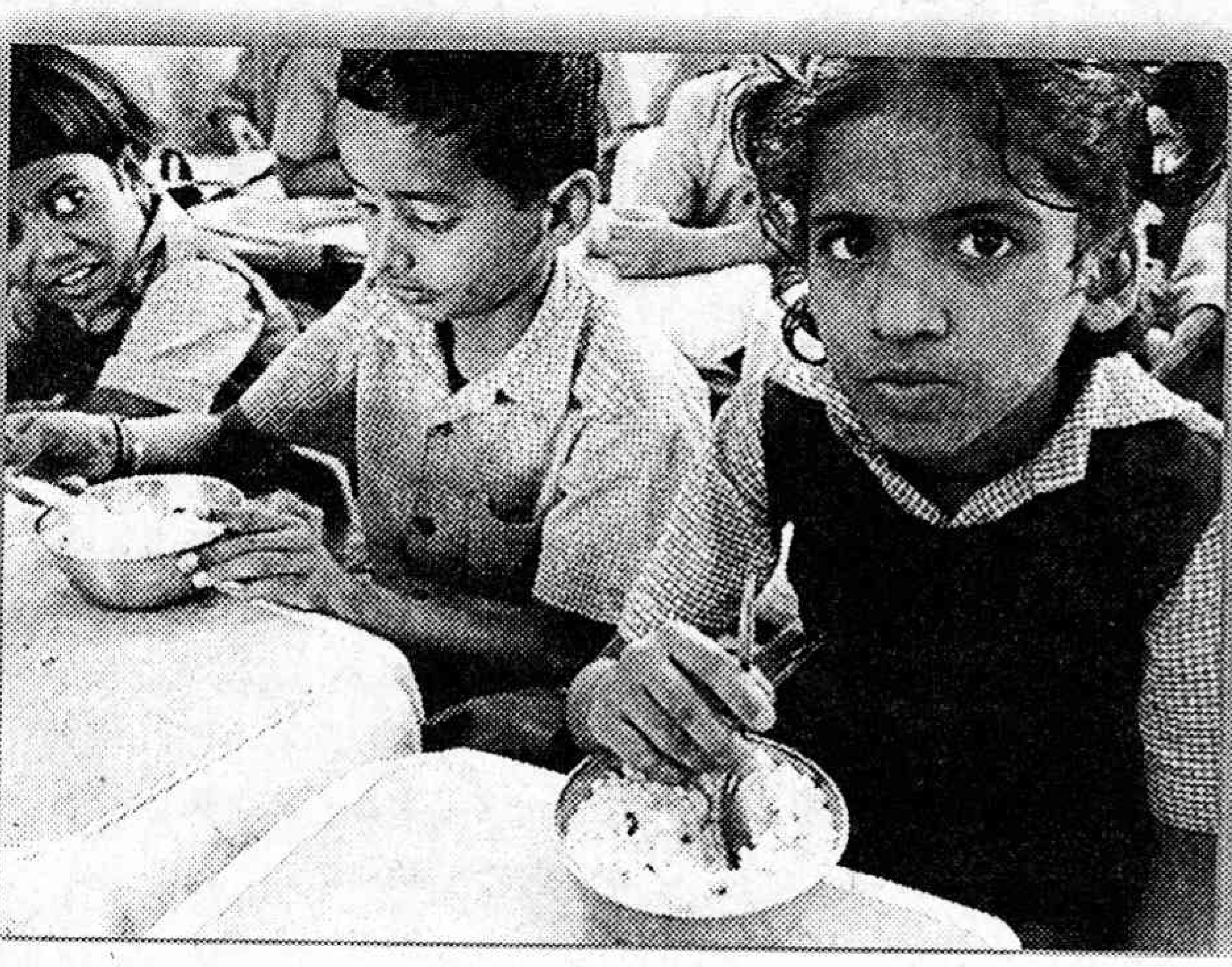
లంచ్ బాక్స్‌లో ప్రతిరోజు గుడ్డు పెట్టడం వీలుకాదు. అందుకని ఉదయం టిఫిన్‌లోనే ఉడకబెట్టిన కోడి గుడ్డును తప్పనిసరి చేయాలి. దీని వల్ల ఆ వయసుకు అందాల్సిన ప్రోటీన్లు సంపూర్ణంగా అందుతాయి. గుడ్డులో హై క్వాలిటీ ప్రోటీన్లు ఉంటాయి.

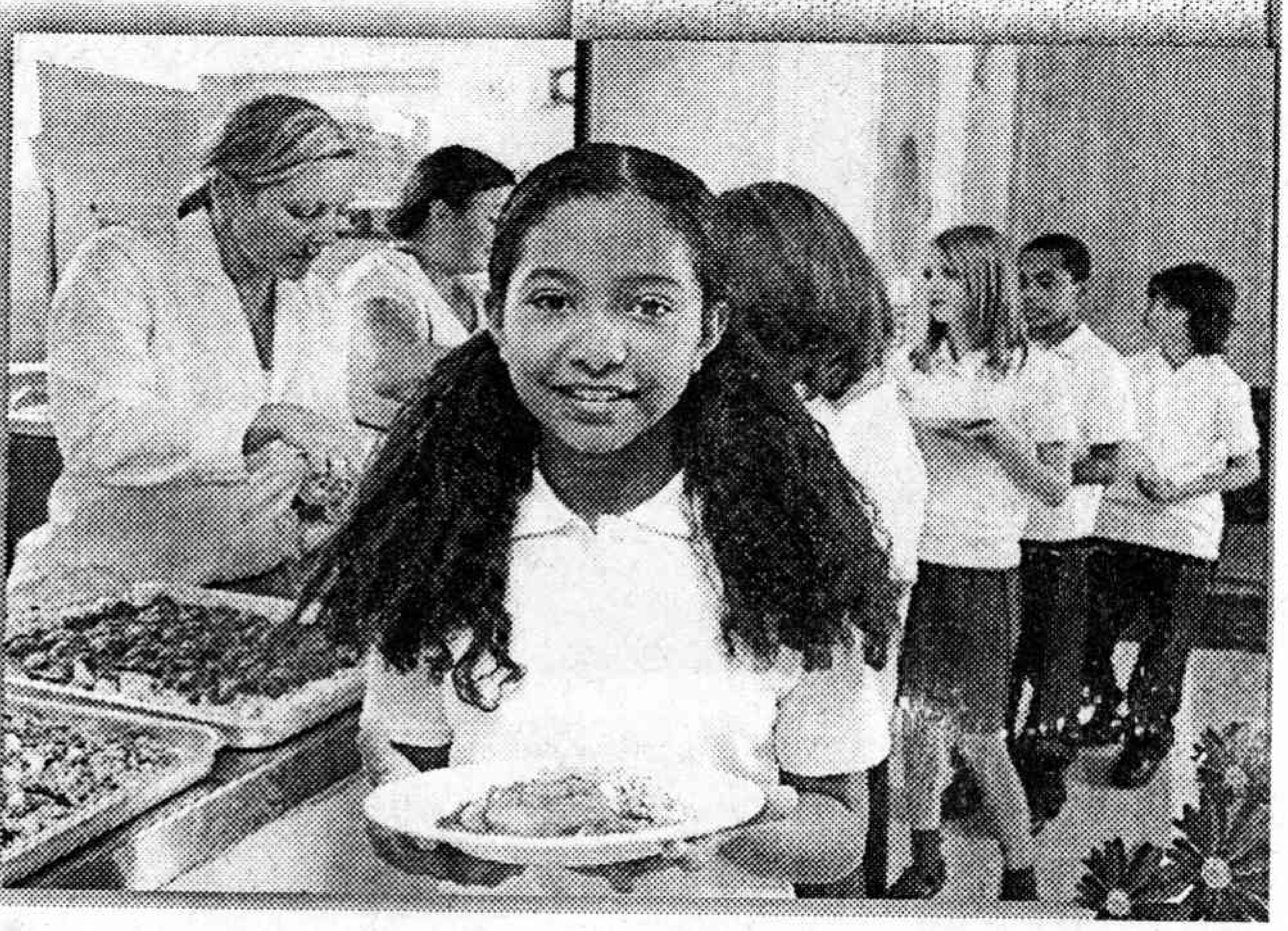
ప్రీ స్కూలు పిల్లలకు ఉదయం, సాయంత్రం తప్పనిసరిగా పాలు ఉండాలి. ఎదిగే వయసులో పిల్లలకు అవసరమైన కాల్షియం పాలల్లో సమృద్ధిగా ఉండటమే కాక తొందరగా అందుతుంది. కాల్షియం సప్లిమెంట్లు, సిరప్స్ ద్వారా అందేది 50 శాతం మాత్రమే. పిల్లలకు రోజూ 500 మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం అవసరం.

పిల్లలు ఇంట్లో తీసుకునే ఆహారానికి ... మధ్యాహ్నం స్కూలులో లంచ్ చేయడానికి తేడా ఉంటుంది. ఈ వయసులో పోషకాహారం దొరుకుతుందా లేదా అని కంగారు పడుతుంటారు పెద్దలు. లంచ్ బాక్స్‌లో కనిపించిన వాటిపై సరైన

## రోజుకు ఎంత తీసుకోవాలి?

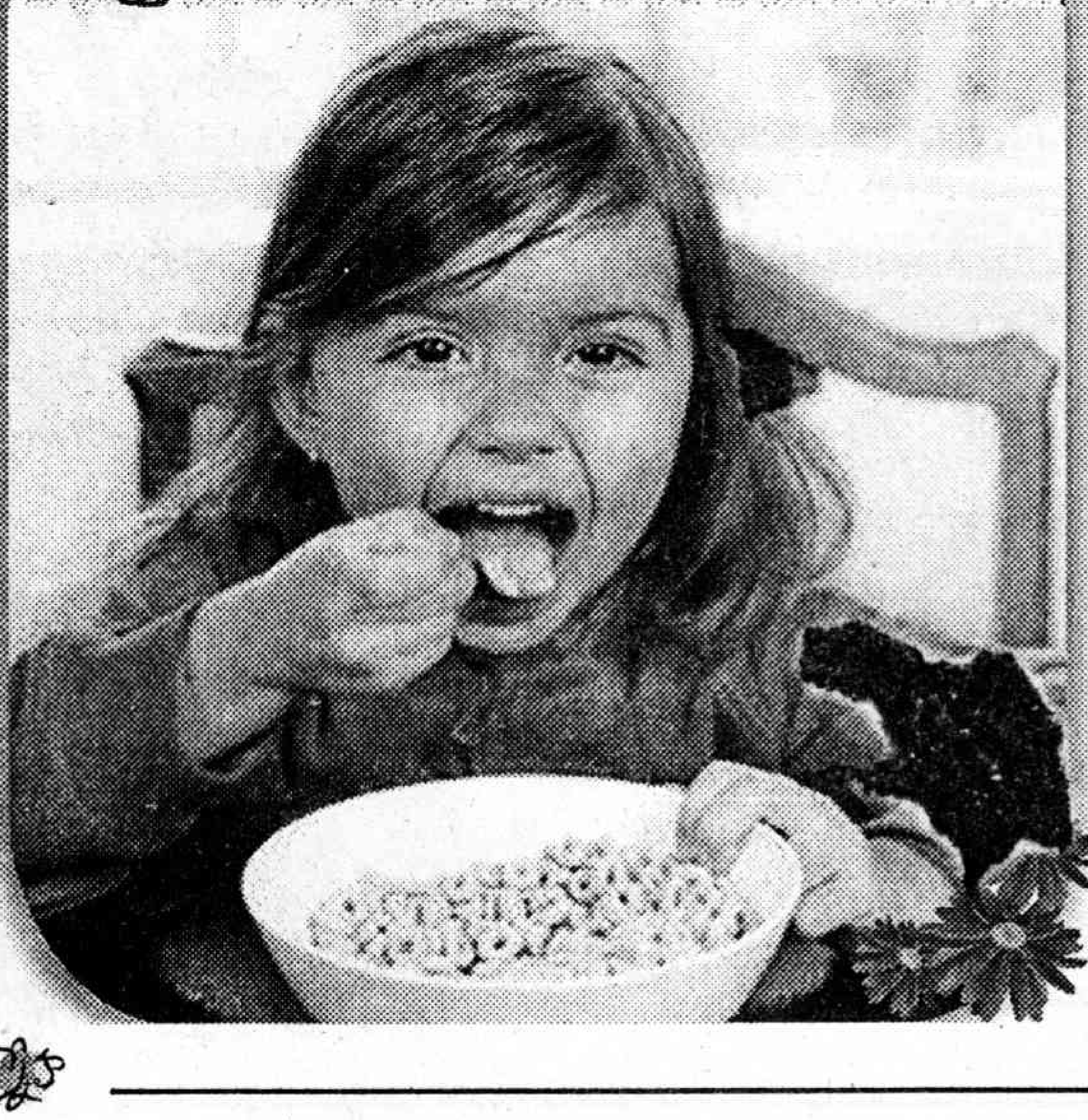
**నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రీషియన్ ప్రకారం రెండు నుంచి 12 ఏళ్ల వయసు పిల్లలకు బియ్యం 150 గ్రాములు, కాయగూరలు / ఆకుకూరలు 50 గ్రాములు, పప్పుధాన్యాలు 15 నుంచి 30 గ్రాములు, పాల ఉత్పత్తులు (పెరుగు, మజ్జిగ) 300 మిల్లీలీటర్లు, పండ్లు 100 గ్రాములు తీసుకోవాలి. ఇవికాక 1,2 స్పూన్ల చక్కెర, 15 నుంచి 20 గ్రాముల నూనె అవసరం. ఎదుగుతున్న పిల్లలు కాబట్టి ఇవన్నీ వీరికి అవసరం. 12 నుంచి 15 ఏళ్ల వయసు పిల్లలకు 250 గ్రాములు బియ్యం, 100 నుంచి 50 గ్రాముల ఆకుకూరలు / కూరగాయలు, పప్పు 30 గ్రాములు, పండ్లు 100 గ్రాములు, పెరుగు, మజ్జిగ 300 మిల్లీలీటర్లు, 1,2 స్పూన్ల చక్కెర, 10 నుంచి 20 గ్రాముల నూనె అవసరం.**

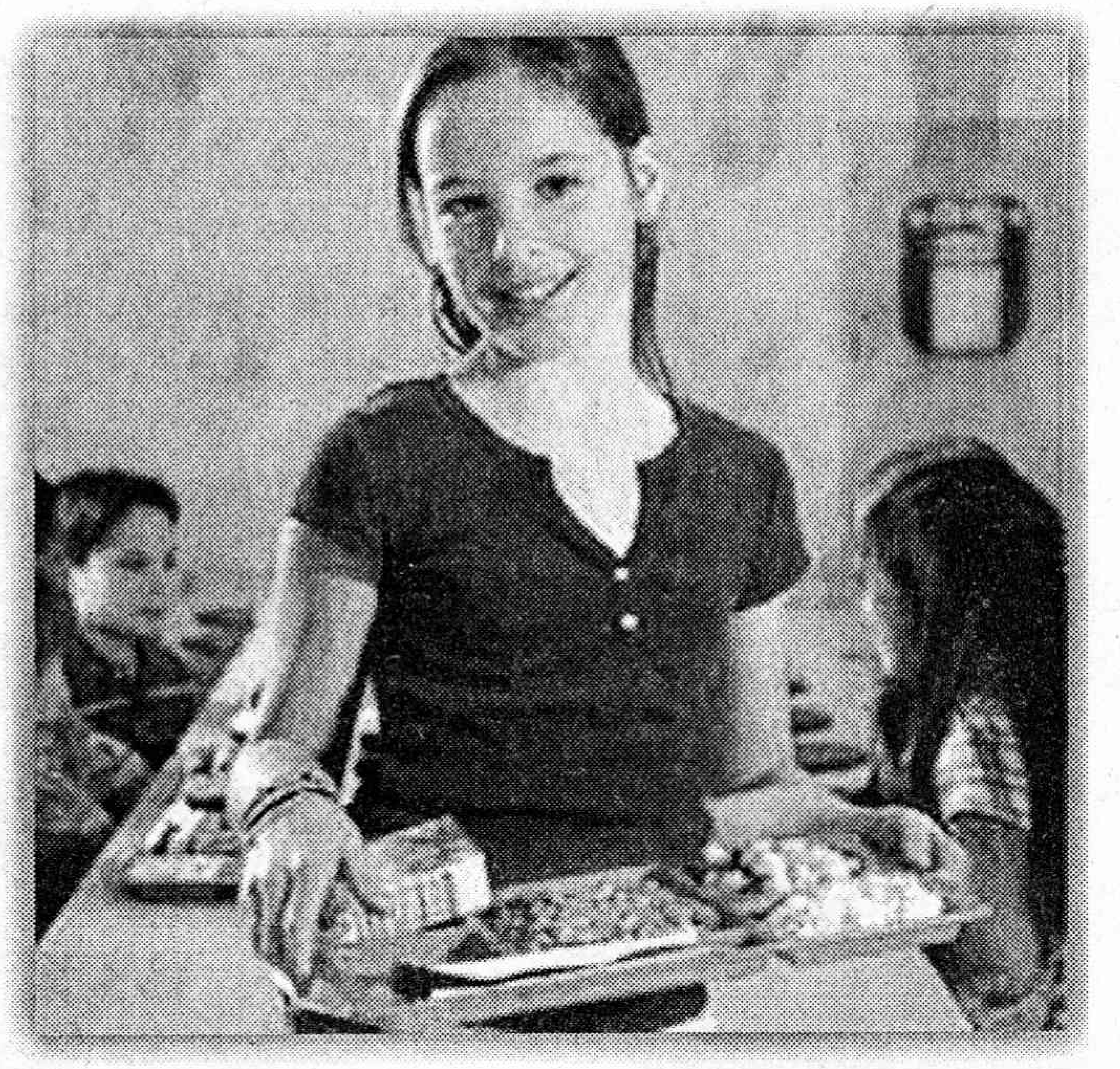




# పోటీకి తగ్గ ఆహారం

**15** ఏళ్ల క్రితం స్కూలు పిల్లలకు సాధారణ ఆహారం సరిపోయేది. కానీ ఇప్పుడు పోటీ పెరిగింది. ఎల్‌కెజి నుంచే కంప్యూటర్ క్లాసులు, సంగీతం, ఇతర యాక్టివిటీస్ పెరుగుతున్నాయి. మార్కులు, ర్యాంకుల కోసం కుస్తీపడుతున్నారు. తీవ్ర ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. వీటి వల్ల తీసుకునే ఆహారం సరిపోవడం లేదు. అదనంగా పోషకాలు, క్యాలరీలు అవసరం అవుతాయి. స్కూళ్లల్లో ప్రతి రెండు గంటలకు బ్రేక్ తప్పనిసరి. ఎందుకంటే ఉదయం తీసుకున్న బ్రేక్‌ఫాస్ట్ రెండు మూడు గంటలు పిల్లల్ని చురుకుగా ఉండేలా చేస్తుంది. బ్రేక్‌లో రీఫ్రెష్ అయ్యి, స్నాక్స్ తీసుకోవడం వల్ల ఉత్సాహంతో తర్వాతి క్లాసులు శ్రద్ధగా వింటారు. ఫలితంగా పిల్లల్లో ఎనర్జీ లెవల్స్ రోజంతా ఒకే స్థాయిలో ఉంటాయి. ఇది వారి పర్‌ఫార్మెన్స్‌ను ప్రభావితం చేస్తుంది. దీన్ని అన్ని స్కూళ్లు పాటించాలి. బుర్ర చురుగ్గా ఉండటానికి తోడ్పడే ఖనిజాలు పిల్లలకు ఆహారం ద్వారా లభ్యమైతే చదువులో బాగా రాణిస్తారు. ఉదయం స్కూలుకు వచ్చే పిల్లలు ఉత్సాహంతో ఉంటారు. మెదడు కూడా ఫ్రెష్‌గా ఉంటుంది. ఎక్కువ ఏకాగ్రత పెట్టగలుగుతారు. ఈ సమయంలో మొదటి రెండు లేదా మూడు పీరియడ్లు ప్రాబ్లం సాల్వింగ్ సబ్జెక్టులు...గణితం, సామాన్య శాస్త్రాలు ఉంటే మంచిది.





ఆసక్తి లేకపోవడంతో బాక్స్ ఇంటికి తిరిగి వస్తుంటుంది. కొంత మంది పిల్లలు మెల్లగా తింటారు. లంచ్ పూర్తి కాకముందే స్కూల్ టైం అయితే సగం వరకు వదిలేసి బాక్స్ ఇంటికి తీసుకొస్తారు. అందుకే కబుర్ల మీదకంటే లంచ్‌బాక్స్ మీదకు మనసు మళ్లేలా చూడాలి. లంచ్ తినాలనే ఆసక్తి వుండేలా శ్రద్ధపెట్టాలి. తల్లిదండ్రులు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. దీని వల్ల పిల్లలకు సంపూర్ణ పోషకాహారం లభిస్తుంది. శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటే చదువులో చురుగ్గా వుంటారు.

**భోజనం భలే భలే**

మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఐదురకాల ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరిగా ఉండాలి. అన్నం, పప్పు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాల ఉత్పత్తులు (పెరుగు, మజ్జిగ). చిన్న వయసు నుంచే పిల్లలకు కూరగాయలు, ఆకు కూరలు అలవాటు చేయాలి. రోజూ ఒక్కో రకం ఆకు కూర లేదా కూరగాయ ఉండాలి. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే పప్పు తప్పనిసరిగా పెట్టాలి. ఈ ఐదింటి వల్ల పిల్లలకు సమతుల ఆహారం అందుతుంది.

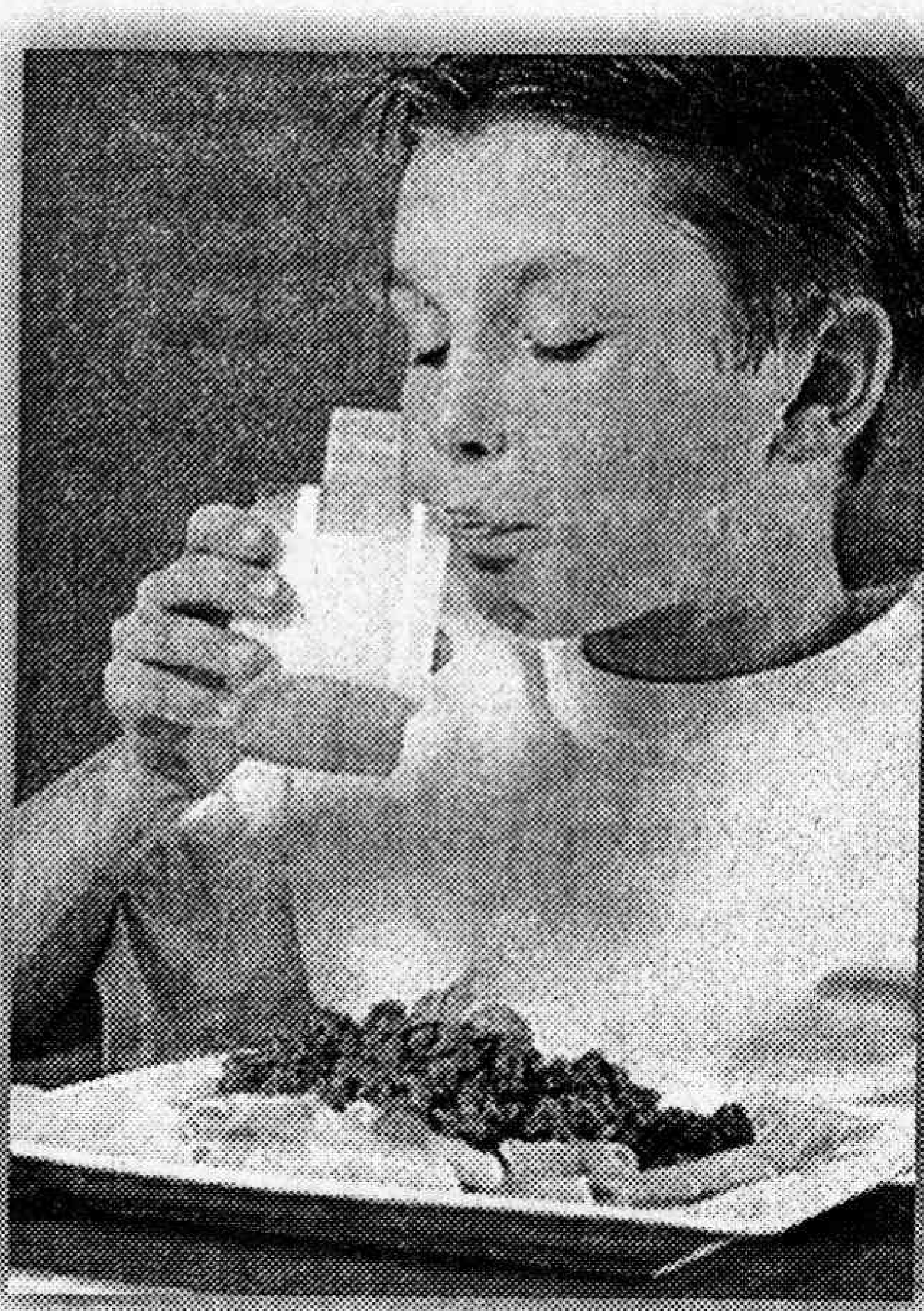
ఈ ఆహారంతోపాటు గేమ్స్, స్పోర్ట్స్ ఆడే పిల్లలకు తక్షణ శక్తినిచ్చే ఆహారం ఇవ్వాలి. ఎందుకంటే క్రీడల వల్ల చాలా శక్తి ఖర్చవుతుంది. దీన్ని భర్తీ చేయడానికి అధిక పోషక విలువలున్న ఆహారం అవసరం. పండ్లు, పళ్లరసాలు వీరికి ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. నారింజ, బత్తాయి, జామతోపాటు సీజనల్‌గా లభించే పండ్లు ఇవ్వాలి. స్పోర్ట్స్ పీరియడ్‌కు ముందు వీటిని తీసుకోవడం వల్ల శక్తి లభించి బాగా ఆడతారు. ఆటలు ఆడిన తర్వాత కూడా పళ్లరసాలు తాగాలి. ఇవేవి కాకుండా మామూలు ఆహారం తీసుకుని ఆటల్లో పాల్గొంటే సాయంత్రం అయ్యేసరికి బాగా అలసిపోతారు. నీరసంగా ఉంటారు. చదువుపై దృష్టిపెట్టలేరు.

రుచికరమైన, వెరైటీ భోజనం తయారు చేయడమే కాక వాటిని చక్కగా లంచ్‌బాక్స్‌తో సర్దాలి. భోజనం మధ్యాహ్నం వరకు వేడిగా ఉంటే పిల్లలు తినడానికి ఇష్టపడతారు. చల్లగా ఉంటే తినలేరు. బాక్స్‌లో భోజనం పెట్టాక అంటే ... కొన్నిసార్లు మధ్యాహ్నం అయ్యేసరికి వాసన వస్తుంది. దీన్ని నివారించే ప్రయత్నం చేయాలి. నాణ్యమైన హాట్ క్యారియర్‌తో ఇది సాధ్యపడుతుంది. రోజూ క్యారియర్‌ను శుభ్రంగా కడగడం ముఖ్యం. కొంత మంది తల్లులు తమ చిన్నారులు కూరలు, పెరుగు... అన్నంలో కలుపుకోలేరని కలిపి బాక్స్‌లో పెడతారు. దీని వల్ల రుచి తగ్గుతుంది. వాసనగా ఉంటుంది.

తినాలనిపించదు. అందుకని విడివిడిగా బాక్సుల్లో సర్దాలి. కలుపుకోవడం రాకపోతే ఇంట్లోనే ఎలా కలుపుకోవాలో వివరించాలి. పెరుగు, రసాలు, సాంబార్లను లీక్‌ప్రూఫ్ బాక్సుల్లో పెట్టాలి. అప్పుడు తీసుకెళ్లడం సులభమవుతుంది.

పిల్లలకు ఒక్క లంచ్‌బాక్స్ విషయంలోనే జాగ్రత్త పడితే చాలదు. వారికి పంపే నీళ్ల విషయంలోనూ శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఇంట్లో నీళ్లను మరగకాచి, చల్లార్చి బాటిల్‌లో పోయాలి. ఈ బాటిల్‌కూడా నాణ్యమైనదిగా ఉండాలి. నాసిరకం ప్లాస్టిక్‌తో తయారు చేసిన బాటిల్స్ ఆరోగ్యానికి హానికరం. నీళ్ల బాటిల్‌ను మామూలు నీళ్లతోపాటు, గోరువెచ్చటి నీళ్లతో కడగడం వల్ల క్రిములు నశిస్తాయి.

లంచ్‌టైంలో అన్ని రకాల తరగతుల పిల్లలు కలిసి భోజనం చేస్తారు. అందుకని లంచ్‌లో మాంసాహారం పెట్టకపోవడం మంచిది. పిల్లల్లో శాకాహారులు, మాంసాహారులు కూడా ఉంటారు. మాంసాహారం తెచ్చుకోవడం వల్ల పిల్లల్లో బేదాభిప్రాయలు వచ్చే అవకాశముంది. అందరూ కలిసి తినేందుకు వీలయ్యే పదార్థాలు లంచ్‌లో ఉండాలి. లంచ్‌లో ఎక్కువ నూనెతో వేయించిన వేపుళ్లు ఉండకూడదు. లంచ్‌బాక్స్‌లో రోజూ ఒక్కో రకం ఆకు కూర, కూరగాయ ఉండడం వల్ల పిల్లల్లో సహజ పోషకాలు అంది చురుకుగా ఉంటారు. ఆకుకూరల్లో ఖనిజాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. పిల్లలు ఆకుకూరలు చూస్తే చాలు. మొహం చిట్లిస్తారు. అందుకే ఆకుకూరలతో పకోడీలు చేయొచ్చు. ఇంకా... ఆకుకూరలతో చపాతీలు చేయొచ్చు. వాటిని పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు. స్కూలుపిల్లలకు తినాలనిపించేలా తయారు చేయాలి. ఏదో లంచ్ ప్యాక్ చేశామంటే చేశాం అనుకోకుండా పిల్లల ఇష్టాలకు అనుగుణంగా వండాలి. లంచ్‌బాక్స్ కూడా ఆకర్షణీయంగా ఉండాలి. అవసరమైతే వారికి ఇష్టమైన బాక్స్‌నే కొనడం మేలు.

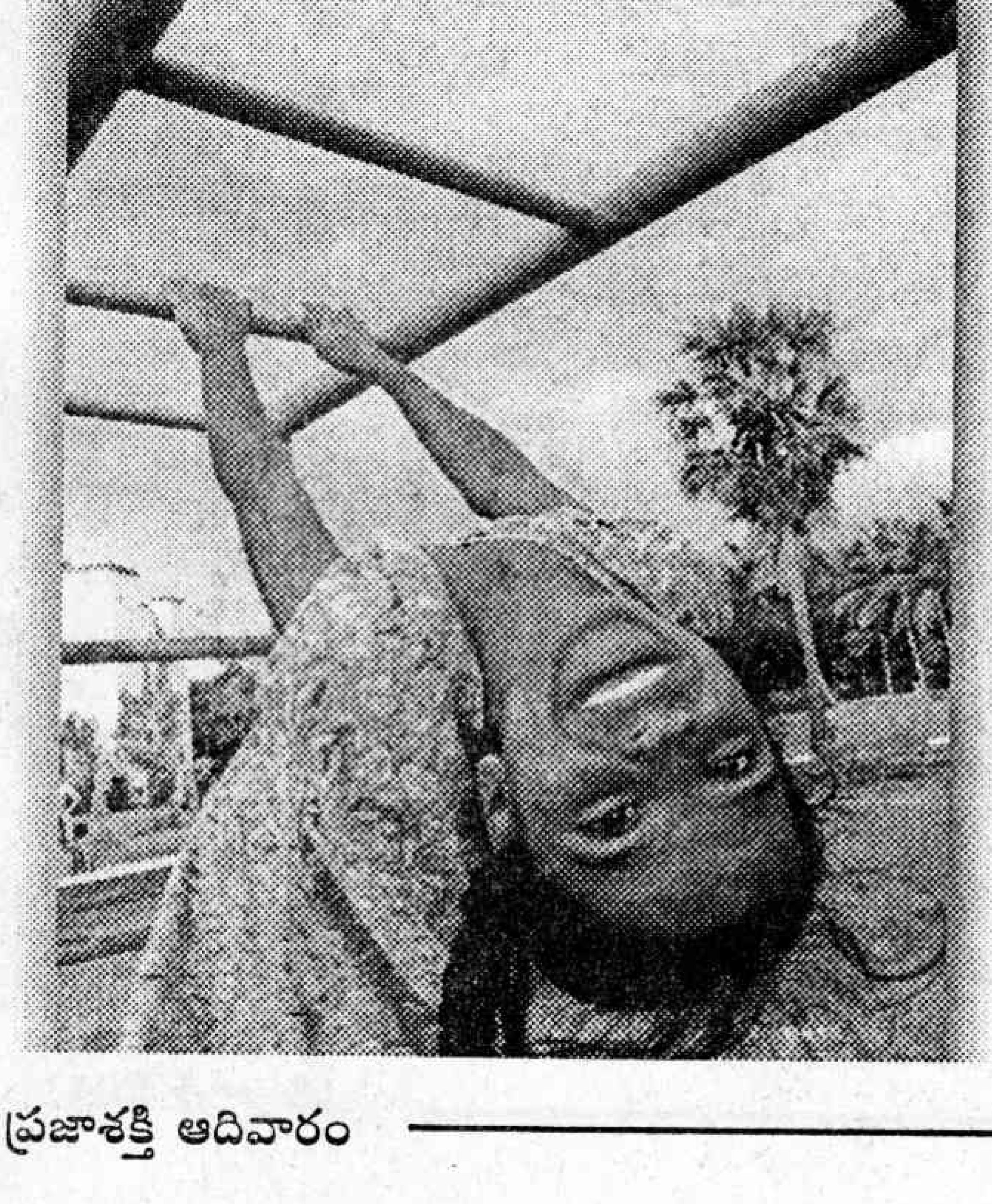


**విరామ సమయంలో స్నాక్స్**

స్కూల్‌లో ఇంటర్వెల్/బ్రేక్‌లో పిల్లలు చిప్స్, ఇతర బేకరి ఫుడ్స్, కూల్‌డ్రింకులకు అలవాటుపడుతున్నారు. దీన్ని మాన్పించాలి. దీనికి బదులు ఇంట్లో తయారు చేసిన స్నాక్స్ ఇస్తే పోషక విలువలు అందుతాయి. ఇంట్లో చేసే టైం లేక చిప్స్, బేకరిఫుడ్స్ ఇచ్చి పంపిస్తున్నారు. ఇంట్లో తయారు చేసిన పౌష్టిక విలువలున్న స్నాక్స్ తినడం అలవాటు చేయడం తల్లిదండ్రుల బాధ్యత. చిన్నప్పటి నుంచి ప్రాసెస్ ఫుడ్స్‌కు, జంక్‌ఫుడ్స్‌కు అలవాటు చేయకూడదు. వీటి వల్ల కేవలం అదనపు క్యాలరీలు మాత్రమే తప్ప పోషకాలు అందవు. క్యాలరీలు ఎక్కువైతే స్థూలకాయం వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ. లంచ్‌బాక్స్‌తోపాటు బ్రేక్ టైంలో తినడానికి ఒక ఫ్రూట్ లేకుంటే ఇతర స్నాక్స్ పెట్టాలి. వాటిని బ్రేక్‌లో తినాలని గుర్తుచేయాలి. కుక్కీస్, క్రీమ్ బిస్కెట్లు కాకుండా గోధుమతో తయారైన గ్లూకోజ్ బిస్కెట్లు, ఎక్కువ పీచు ఉన్న మిల్క్ బిస్కెట్లు ఇవ్వాలి. రాగి లడ్లు, సున్నుండలు, ఆకుకూరలతో తయారు చేసిన పకోడీలు, బెల్లం పట్టీలు, నువ్వుల ఉండలు స్నాక్స్‌లాగా ఇవ్వొచ్చు. వీటిని బ్రేక్‌టైంలో, సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చాక పిల్లలకు తినిపిస్తే మంచి పోషక విలువలు అందుతాయి.

**రక్తహీనత రాకుండా...**

బరువు తక్కువగావున్న, రక్తహీనత ఉన్న పిల్లలకు ఐరన్ ఎక్కువగా వుండే ఆహారం అందించాలి. అంటే రాగి లడ్డు, రాగి రొట్టె, బెల్లం సున్నుండలు, బెల్లం పట్టీలు, బాదంపప్పు, డ్రైఫ్రూట్స్, ఖర్జూరం ఎక్కువగా పెట్టడం వల్ల రక్తహీనతను నివారించొచ్చు. విటమిన్-బి12, ఎక్కువ ఖనిజాలు, పండ్లు, గింజధాన్యాలు, పుట్నాలు, విటమిన్-సి ఉండే పండ్ల వల్ల అదనంగా ఐరన్ అందే అవకాశముంది.

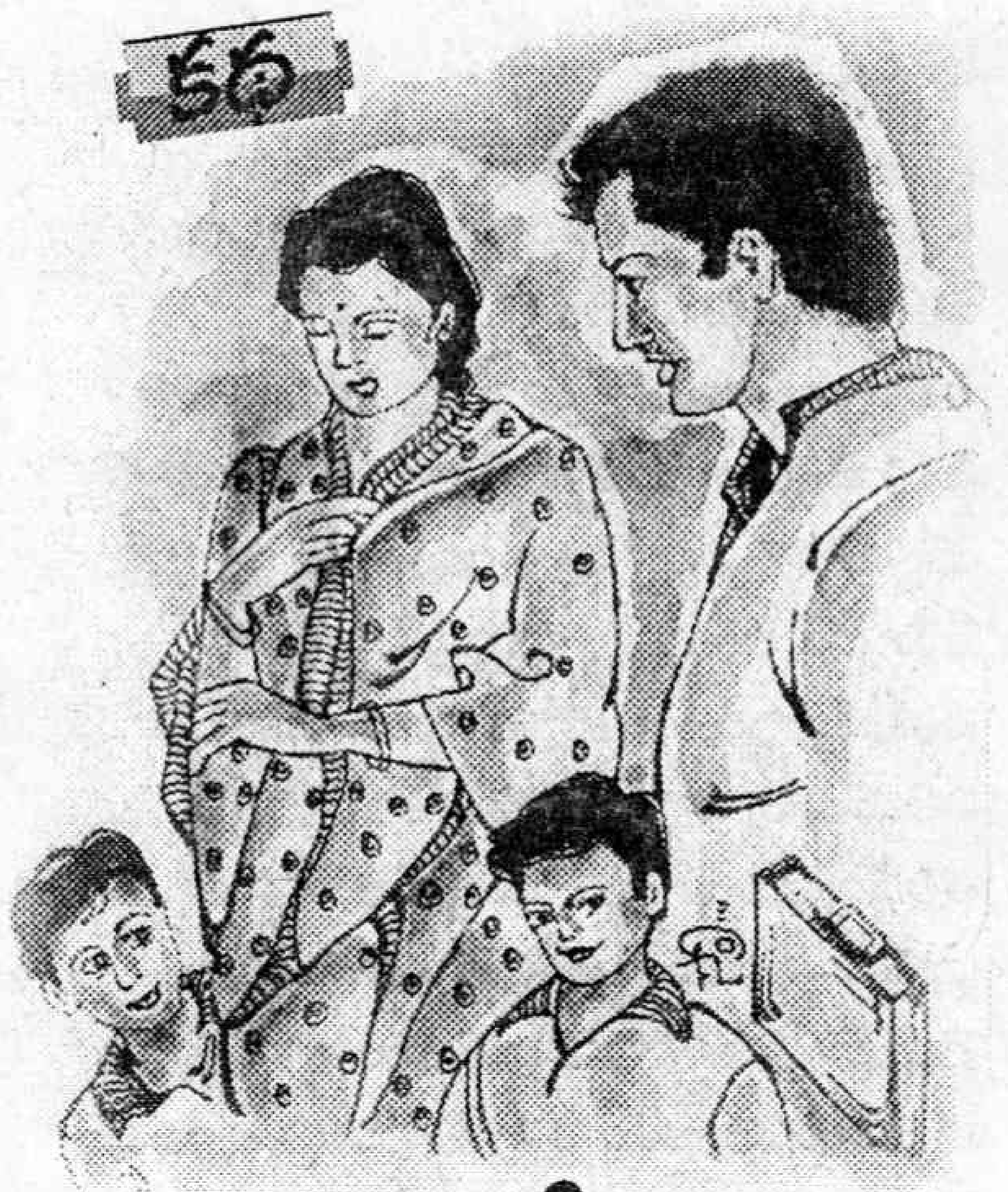


**ఎత్తు పెరగాలా?**

పిల్లల ఎదుగుదలకు, ఆహారానికి చాలా సంబంధం ఉంది. తీసుకునే ఆహారం సమతుల్యంగా ఉంటే వయసుతోపాటు పెరుగుతారు. పోషక పదార్థాలు సమృద్ధిగా అందకుంటే ఎదుగుదల మందగిస్తుంది. రెగ్యులర్‌గా తీసుకునే ఆహారంలో పిల్లలకు 50 శాతం పోషక విలువలు మాత్రమే అందుతాయి. ఎందుకంటే వండే పద్ధతి, పిల్లలు తీసుకునే పరిమాణం దీనికి కారణం అవుతాయి. అన్ని పోషకపదార్థాలు లభించవు. కొంత మంది పిల్లలు సరిగ్గా తినరు. బలవంతగా పెడితే వాంతులు చేసుకుంటారు. వీరికి బలవంతంగా కాకుండా డాక్టర్ సలహా మేరకు అదనపు మైక్రో న్యూట్రిషియన్లు ఉండే వాటిని ఇవ్వాలి. సమతుల ఆహారం అందకుంటే పిల్లలకు కేవలం ఎదుగుదలే కాకుండా కంటి చూపు సమస్యలు, వెంట్రుకలు రాలడం, గోళ్లుపెరగడం, వంటి సమస్యలు వస్తాయి. సప్లిమెంట్ల వల్ల మైక్రో న్యూట్రిషియన్లు అందుతాయి. సాధారణంగా తల్లిదండ్రుల జీన్స్ నుంచే ఎదుగుదల ఉంటుంది. అప్పుడే పుట్టిన శిశువు ఎదుగుదల నెల రోజుల వరకు వేగంగా ఉంటుంది. తర్వాత ఎదుగుదల నెమ్మదిగా ఉంటుంది. ఏడాదికి వయసును బట్టి పెరుగుతారు. దీనికి సంబంధించి ఇంట్లో ఒక చార్ట్ పెట్టుకోవడం వల్ల పిల్లల ఎత్తును తెలుసుకోవచ్చు. 18 నుంచి 20 ఏళ్లు వచ్చేసరికి ఎత్తు పెరుగుతారు. తల్లిదండ్రుల నుంచి పిల్లలకు పొట్టిగా ఉండే జీన్స్ వస్తే, ఎంత పోషకాహారం పెట్టినా వారు ఎత్తు పెరగరు. ఎత్తు పెరగడానికి జీన్స్ కారణమని తల్లిదండ్రులు గ్రహించాలి. అంతేకాని ఎత్తు పెరగడానికి అశాస్త్రీయమైన పద్ధతులు పాటించి అనారోగ్యంపాలు కాకూడదు. వయసుకు తగ్గట్టు ఎత్తు రావాలంటే రోజూ సమతుల ఆహారం ఇవ్వడం మరవకూడదు. 20 ఏళ్ల తర్వాత ఎంత సమతుల ఆహారం ఇచ్చినా ఎటువంటి ప్రయోజనం ఉండదు. ఏడాదికి 1 లేదా రెడు కేజీలు బరువు పెరగడం సాధారణం. అలాగాక మూడు, నాలుగు కేజీల బరువు పెరుగుతున్నారంటే జంక్‌ఫుడ్స్ తీసుకుంటున్నారని, తీసుకున్న క్యాలరీలు ఖర్చువడానికి సరైన వ్యాయామం, యాక్టివిటీ లేదని గుర్తించాలి.

రోజు మొత్తం మీద చిన్నారులకు అందించే ఆహారంలో ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం...చురుకుదనానికి చురుకుదనం.

★




# జీవఫలం చేదు విషం

- ద్రోణాదుల వెంకటేశ్వర్లు

"ఏమోయ్! ఈరోజు డ్యూటీ నుండి రాగానే ఇద్దరం సినిమాకు వెళ్లాం. రెడీగా ఉండు" అంటూ ఆఫీసుకి వెళ్తూ రామకృష్ణ చెప్పిన మాటలు వరలక్ష్మికి అమృతతుల్యంగా తోచాయి. ఆ మాటలు ఆమెని రోజంతా చాలా హుషారుగా ఉండేట్లు చేశాయి. పెందలాడే పనులన్నీ పూర్తిచేసుకుని భర్త రాక కోసం ఎదురు చూస్తూ కూర్చుంది.

వరలక్ష్మి, రామకృష్ణది అన్యోన్య దాంపత్యం. రామకృష్ణ ఒక పెట్రోలు బంకులో గుమస్తాగా పనిచేస్తాడు. భర్త తెచ్చే సంపాదనను పొదుపుగా వాడుతూ, సంసారాన్ని గుంభనంగా నెట్టుకొస్తుంది వరలక్ష్మి. వాళ్లు సినిమాకు వెళ్లడం ఒక ఆడంబరం. ఐనా నెలకి ఒకసారో, రెండుసార్లో భార్యని సినిమాకు తీసుకెళ్తుంటాడతను.

రామకృష్ణ పెట్రోలు బంకునుండి వచ్చి రెడీ అయి భార్యను సినిమాకు బయల్దేరదీశాడు. పిల్లలిద్దర్నీ పక్కింటి పిన్నిగారికి అప్పజెప్పి, భర్తతో కలిసి సినిమాకు వెళ్లింది వరలక్ష్మి. పిల్లలకు పక్కింటి పిన్నిగారి దగ్గర చనువెక్కువే. ఆమె కూడా పిల్లల్ని బాగా చూసుకుంటుంది.

◆◆◆

చాలా రోజుల్నుండి ఆడుతున్నందువల్ల కాబోలు సినిమాహాలు దగ్గర పెద్దగా జనం లేరు.

గంట తర్వాత వరలక్ష్మికి సన్నగా కడుపునొప్పి ప్రారంభమైంది. సినిమా చూస్తున్న భర్త ఆనందాన్ని చెడగొట్టడం ఇష్టంలేక, ఎలాగోలా నొప్పిని భరించాలనుకుంది. కానీ నొప్పి అంతకంతకూ ఎక్కువౌతోంది. ఇక భరించలేక అతనికి తన పరిస్థితి తెలియజేసింది.

రామకృష్ణ క్షణం ఆలస్యం చెయ్యకుండా భార్యను హాలు బయటకు తీసుకు వచ్చి ఆటో మాట్లాడాడు. తమ ఇంటి దగ్గర్లోనే ఉన్న ఆయుర్వేద వైద్యుడు సుబ్బరామయ్య ఇంటికి తీసుకెళ్లాడు. నిజానికి కడుపునొప్పి ఇప్పటికిప్పుడు వచ్చింది కాదు. గత మూడేళ్లుగా అప్పుడప్పుడు వస్తూనే ఉంది.

సుబ్బరామయ్య ఆమెకి గత రెండు, మూడేళ్లుగా వైద్యం చేస్తున్నాడు. అతని హస్తవాసి మంచిదని అందరూ అంటుంటారు. పెద్ద పెద్ద కార్పొరేట్ ఆసుపత్రుల్లో వైద్యం చేయించుకోలేని పేదవారు చిన్నా, పెద్దా రోగాలకు ఆయన్నే ఆశ్రయిస్తుంటారు.

వరలక్ష్మిని కూడా అక్కడికే తీసుకెళ్లాడు. డాక్టర్ ఆమెను కొన్ని ప్రశ్నలు వేశాడు. తర్వాత రామకృష్ణను తన వెంట రమ్మని లోపలికి తీసుకెళ్లాడు.

రెండు మందు పొట్లాలు తీసిచ్చి "ఇంటికి వెళ్లగానే వేన్నీళ్లు లేదా పాలతో ఈ మందు ఇవ్వు. వెంటనే కొంత ఉపశమనాన్నిస్తుంది. కానీ వ్యాధి లక్షణాలు చూస్తుంటే కొంచెం అనుమానంగా ఉంది. ఎందుకైనా మంచిది. పెద్దాసుపత్రిలో చూపించు" సలహా ఇచ్చాడు.

◆◆◆

భార్యను తీసుకుని ఇంటికి వెళ్లగానే డాక్టరు చెప్పిన విధంగా వేన్నీళ్లతో మందు ఇచ్చాడు. కాసేపటికి నొప్పి కొంచెం తగ్గడంతో పడుకుంది.

అతనికి మనసు కాస్త కుదుట పడింది. ఐనా డాక్టరు చెప్పిన విషయం గుర్తొచ్చి ఆందోళన మొదలయింది. "ఇప్పుడు హఠాత్తుగా పట్నం తీసుకెళ్లి వైద్యం చేయించాలంటే చాలా ఖర్చవుతుంది. అంత డబ్బు ఇప్పుడు తనకెవరిస్తారు?

హఠాత్తుగా అతనికి తన బాల్యమిత్రుడు ప్రభాకర్ గుర్తొచ్చాడు. ఏ ఉద్యోగం దొరక్క చివరికి టైలరింగ్‌ని వృత్తిగా స్వీకరించాడతను. బాగానే సంపాదించాడు. తను ఇబ్బందుల్లో ఉన్నప్పుడు ఎన్నోసార్లు ఆదుకున్నాడు. అతనే ఇప్పుడు తనకి ఆశాకిరణం. క్షణం ఆలస్యం చెయ్యకుండా వెంటనే పక్కింటి పిన్ని గారిని పిలిచాడు. వరలక్ష్మిని కాస్త చూస్తుండమని... తను ఒక గంటలో వస్తానని చెప్పి ప్రభాకర్ ఇంటికి బయల్దేరాడు.

◆◆◆

టీవీ చూస్తున్న ప్రభాకర్ కాలింగ్ బెల్ విని తలుపు తీశాడు. ఎదురుగా రామకృష్ణ! అంత రాత్రప్పుడు వచ్చాడంటే ఏదో బలమైన కారణమే ఉండి ఉండాలని ఊహించాడు. మిత్రుని సాదరంగా ఆహ్వానించాడు.

తీరా అసలు విషయం చెప్పడానికి మొహమాటం అడ్డొచ్చింది రామకృష్ణకు. మాటలు తడబడుతున్నాయి. "అబ్బే మరేం లేదు. ఊరికే... చూసి పోదామని" అంటూ ఏదో నసిగాడు.

మిత్రుడి అవస్థ గమనించి ప్రభాకర్ "చూడు రామకృష్ణ! నువ్వేదో అవసరమైన పనుండే వచ్చావని నీ ధోరణి చూస్తే అర్థమౌతోంది. మొహమాటపడకుండా విషయమేంటో చెప్పు. తప్పకుండా నాకు చేతనైన సాయం చేస్తాను. ఊ... చెప్పు" అని మిత్రుణ్ణి ప్రోత్సహించాడు.

'చల్లకొచ్చి ముంత దాచడమెందుకు' అనుకుని వచ్చిన విషయం మిత్రుడికి చెప్పేశాడు. స్నేహితుడి కళ్లలోకి సూటిగా చూడలేక, నేల చూపులు చూస్తూ కూర్చున్నాడు.

అంతావిని మౌనంగా లేచి లోపలికి వెళ్లాడు ప్రభాకర్. కొంత సేపటికి తిరిగి వచ్చి, డబ్బు అతని చేతిలో పెట్టాడు.

"చూడు రామకృష్ణా! ఈ డబ్బు తీసుకుని రేపే మద్రాసు వెళ్లు. చెల్లెమ్మను మంచి డాక్టరుకు చూపించు. అక్కడికి వెళ్లాక ఇంకా డబ్బు అవసరమైతే ఫోన్ చెయ్యి. నేనే తీసుకొచ్చి ఇచ్చి, చెల్లెమ్మను చూసొస్తాను. వెంటనే ఇంటికి వెళ్లు. చెల్లెమ్మ ఆందోళన పడుతుంది" అంటూ రామకృష్ణ భుజంపై ఆప్యాయంగా తట్టాడు.

రామకృష్ణ కృతజ్ఞతతో కరిగి నీరయ్యాడు. అతని కళ్లవెంట ధారాపాతంగా కన్నీళ్లు. అవి కన్నీళ్లు కాదు, ఆనంద బాష్పాలు. మిత్రుని రెండు చేతులూ తీసుకుని వాటిలో తన మొహాన్ని దాచుకున్నాడు.

ప్రభాకర్ అతన్ని అనునయించి వాకిలి వరకు వచ్చి సాగనంపాడు. దారి పొడవునా మిత్రుడి ఔదార్యాన్ని తలచుకుంటూ మనసులోనే అతనికి అనేకసార్లు కృతజ్ఞతలు చెప్పుకున్నాడు. ఒక గంట క్రితంకంటే ఇప్పుడు కొంచెం సంతోషంగా, హుషారుగా ఉన్నాడు.

ఆదుర్దాగా ఇంటికెళ్లాడు. పిల్లలు నిద్రపోతున్నారు.

"ఎక్కడికి వెళ్లారండీ ఇంతసేపు?" అంది వరలక్ష్మి.

"అది తర్వాత చెప్తాగానీ ప్రస్తుతం నీకెలావుంది?" ప్రశ్నించాడు.

"బాగానే ఉంది" అని భార్య చెప్పిన సమాధానం విని కొంచెం స్థిమితపడ్డాడు. తర్వాత తాను ప్రభాకర్ దగ్గరికి వెళ్లొచ్చిన సంగతి చెప్పాడు. మాటల్లో తన మిత్రుణ్ణి పొగడ్తల్తో ఆకాశానికెత్తేశాడు.

భర్త మాటలతో ఏకీభవిస్తూ "ఆపదలో ఆదుకున్నవాడే నిజమైన స్నేహితుడు. అలాంటి స్నేహితుడు ఉండడం నిజంగా అదృష్టం" అంది.

"అన్నట్లు రేపే మన ప్రయాణం. పెందలాడే లేచి ప్రయాణానికి ఏర్పాట్లు చెయ్. నన్ను కూడా లేపితే నీకు సాయపడతాను. అక్కడ రెండు మూడు రోజులు ఉండాల్సి రావచ్చు. అందుకు తగ్గట్టుగా బట్టలు సర్దు" అని భార్యను హెచ్చరించాడు.

ఇద్దరూ రోజుకంటే పెందలాడే పడుకున్నారు.

◆◆◆

రామకృష్ణ భార్యాపిల్లలతో మద్రాసు

చేరుకునేటప్పటికి మధ్యాహ్నం అయింది. స్టేషన్‌కు దగ్గర్లో ఉన్న ప్రభుత్వాసుపత్రిలో వరలక్ష్మిని చూపించాడు.

అక్కడి డాక్టర్లు కొన్ని పరీక్షలు, ఎక్స్‌రేలు, స్కానింగ్‌లు చేసి వరలక్ష్మికి క్యాన్సర్ అని నిర్ధారించారు. ఆమెను అడయార్‌లో ఉన్న క్యాన్సర్ హాస్పటల్‌లో చేర్పించమని సలహా ఇచ్చారు. టెస్టు రిపోర్టులతో పాటు ఒక ఉత్తరం కూడా వాళ్లే రాసిచ్చారు.

అడయార్ క్యాన్సర్ హాస్పటల్‌లో కూడా ఆమెకు రకరకాల టెస్టులు చేశారు. ఆరోజు సాయంత్రానికి రామకృష్ణకు డాక్టర్నుండి పిలుపొచ్చింది.

అతను రూంలోకి వెళ్లేసరికి వరలక్ష్మి రిపోర్టులు కాబోలు పరిశీలిస్తున్నాడు అక్కడున్న డాక్టర్. రామకృష్ణ రాగానే కూర్చోమని సైగ చేసి కుర్చీ చూపించాడు.

ఆమెకు వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలని, వ్యాధి బాగా ముదిరిపోయినందువల్ల ఫలితాలు ఖచ్చితంగా చెప్పలేమన్నారు. మరుసటి రోజు మధ్యాహ్నం ఆపరేషన్ చేస్తామని చెప్పి, కొన్ని ఫారాల మీద రామకృష్ణ చేత సంతకం చేయించుకున్నారు. రామకృష్ణ బరువెక్కిన హృదయంతో వార్డుగదికి చేరుకున్నాడు.

ఆ రాత్రి భార్యాభర్తలిద్దరికీ శివరాత్రే అయింది. ఇద్దరూ ఒకర్నొకరు ఓదార్చుకుంటూ భారంగా గడిపారు.

మర్నాడు మధ్నాహ్నానికి వరలక్ష్మిని ఆపరేషన్ థియేటర్‌కు తీసుకెళ్లడానికి నర్సులు వచ్చారు.

వరలక్ష్మి అదే చివరిసారి అన్నట్లు భర్తను,పిల్లల్ని తనివితీరా చూసుకుంది. భర్తకు పిల్లలిద్దరి అప్పగింతలు పెట్టి బావురుమంది. వస్తున్న దుఃఖాన్ని బలవంతంగా ఆపుకుంటూ ఆమె చేతిని తన చేతుల్లోకి తీసుకుని నొక్కి వదిలాడు రామకృష్ణ.

ఏడుస్తున్న తల్లిని చూసి పిల్లలిద్దరూ పెద్ద పెట్టున ఏడుపు మొదలుపెట్టారు. రామకృష్ణకు కూడా కన్నీళ్లు ఆగట్లేదు. ఆ దృశ్యం చూసిన వారికి కంటతడి పెట్టించేలా ఉంది.

ఇలాంటి దృశ్యాలన్నీ చూసిచూసి అలవాటు పడ్డ ఆసుపత్రి సిబ్బంది, ఇదంతా మామూలే... అన్నట్లు ఆమెను స్ట్రెచర్‌పై తీసుకెళ్లారు. రామకృష్ణ ఏడుస్తున్న పిల్లల్ని బయటికి తీసుకువెళ్లాడు. వారిని సముదాయించడానికి అతనికి తల ప్రాణం తోక్కొచ్చింది.

పిల్లల్ని చెట్టుకింద ఉన్న బెంచి మీద నిద్రపుచ్చాడు. అయినా మనసు స్థిమితపడలా. ఆపరేషన్ థియేటర్‌కు, పిల్లలదగ్గరికి కాలుగాలిన పిల్లిలా తిరగసాగాడు.

చిన్న పిల్లవాడికి బాగా జ్వరంగా ఉంది. చలిగా ఉన్నట్లు వణుకుతున్నాడు. రామకృష్ణ వార్డుగదికి వెళ్లి దుప్పటి తెచ్చి వాడికి కప్పాడు. అతనికి వాణ్ని పట్టించుకునే స్థిమితం కూడా లేదు. భార్య పరిస్థితి

ఎలా ఉందో అన్న ఆలోచనతో క్షణమొక యుగంలా గడుపుతున్నాడు.

ఆపరేషన్ థియేటర్ దగ్గరికి, పిల్లల దగ్గరికి ఎన్ని సార్లు తిరిగాడో లెక్కేలేదు.

ఆపరేషన్ పూర్తయింది. డాక్టర్ బయటికి వచ్చాడు. రామకృష్ణను దగ్గరికి రమ్మని సైగ చేశాడు. ఆత్రంగా వెళ్లాడు రామకృష్ణ.

"మా శాయశక్తులా ప్రయత్నించాం. అయినా కాపాడలేకపోయాం. అయాం సారీ" అని చెప్పి ఓదార్పుగా అతని భుజం తట్టి వెళ్లిపోయాడు డాక్టర్.

మొదలు నరికిన చెట్టులా కుప్పకూలిపోయాడు రామకృష్ణ. స్ట్రెచర్ మీద తీసుకొస్తున్న భార్య శవం పై పడి గుండెలవిసేలా ఏడ్చాడు. కొంత సేపటి తర్వాత స్టాఫ్ అతన్ని పక్కకు తీసి శవాన్ని మార్చురీకి తరలించారు.

పిల్లల దగ్గరికి వెళ్లాడు. వాళ్లింకా నిద్రపోతూనే ఉన్నారు. వాళ్లమ్మ శాశ్వతంగా తమను విడిచి వెళ్లిందని వాళ్లకు తెలీదు. ఆ పసి మొహాలని చూస్తే పెద్ద పెట్టున దుఃఖం తన్నుకొస్తుంది. పిల్లల దగ్గరే కుప్పకూలిపోయి చూస్తూ కూర్చున్నాడు.

కొంతసేపటికి ఒక కాంపౌండర్ రామకృష్ణను పిలిచి "చూడండి మీరు శవాన్ని తీసుకెళ్లాలంటే తీసుకెళ్లొచ్చు. కొంత ఖర్చవుతుంది. ఒక మెడికల్ కాలేజీవాళ్లు శవం కావాలని అడుగుతున్నారు. మీకు అభ్యంతరం లేకపోతే శవాన్ని వారికి అప్పజెప్తాం. అంగీకారమైతే ఈ ఫారాలమీద సంతకం చెయ్యండి" అని కొన్ని కాగితాలు ఇచ్చాడు.

రామకృష్ణకు ఏం చెయ్యాలో పాలుపోలేదు. శవానికి అంతిమ సంస్కారాలు ఇక్కడ చేయాలన్నా లేక తమ ఊరు తీసుకెళ్లాలన్నా బోలెడు డబ్బు కావాలి. అందుకే గుండె రాయి చేసుకుని ఫారాలమీద సంతకం చేశాడు. కాంపౌండర్ వెళ్లిపోయాక చాలాసేపు ఏడ్చాడు.

అక్కడ్నించి బరువెక్కిన హృదయంతో మార్చురీకి వెళ్లి ఆఖరిసారి తన భార్యను చూశాడు. అక్కడ అనేక శవాల మధ్య పడి ఉన్న భార్య శవాన్ని చూసి అతనిలో ఒకలాంటి వేదాంతధోరణి వచ్చేసింది. అక్కడ్నుండి నేరుగా పిల్లల్ని తీసుకుని రైల్వేస్టేషన్‌కు చేరుకున్నాడు.

పిల్లల్ని ప్లాట్‌ఫారం మీద ఒకచోట పడుకోబెట్టి, వారికి తిండానికి ఏమైనా తెద్దామని వెళ్లాడు. పెద్దాడికి టిఫిన్, చిన్నాడికి జ్వరంగా ఉందని రొట్టె, పండ్లు తీసుకొచ్చి పిల్లల్ని లేపాడు. పెద్దోడు లేచి తింటున్నాడు.

చిన్నోణ్ని కూడా లేపాడు. వాడు ఎంతకీ లేవకపోయేసరికి లేపి కూర్చోబెట్టబోయాడు. శరీరం చల్లగా, మంచుముక్కలా తగిలింది.

రామకృష్ణ ఒకలాంటి షాక్‌కు గురయ్యాడు. "నీతోబాటు బాబును కూడా తీసుకెళ్లావా వరం" అంటూ బావురుమన్నాడు.

తమ ఊరు వెళ్లే రైలు వచ్చి ఫ్లాట్ ఫారం మీద ఆగింది. లేచి చిన్నోడి శవాన్ని భుజంపై వేసుకుని, పెద్దాడ్ని నడిపించుకుంటూ రైలెక్కాడు.

పిల్లలిద్దర్నీ సీటుపై పడుకోబెట్టి, దుప్పటి కప్పాడు. తనూ వారి పక్కనే కూర్చున్నాడు. రైలు కదిలి వేగం పుంజుకుంది. రామకృష్ణ ఆలోచనలు అంతకంటే వేగంగా పరుగెడుతున్నాయి.

'తను ఎంతగానో ప్రేమించే భార్య, అల్లారు ముద్దుగా చూసుకునే కొడుకు పోయాక, ఇక నేనెవరికోసం బతకాలి. వరలక్ష్మిని సకాలంలో పెద్ద డాక్టరుకి చూపించలేక, ఆమె చావుకు కారణమయ్యాను. ఆ ఆందోళనతో కొడుకును పట్టించుకోకుండా వాడి చావుకూ కారణమయ్యాను. నేనో దురదృష్టవంతుణ్ని. పాపాత్ముణ్ని. నాకు బతికే అర్హత లేదు...' ఇలా ఆలోచించీ... ఆలోచించీ... ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాడు.

బతికున్న పెద్దాడ్ని మిత్రుడు ప్రభాకర్‌కి అప్పజెప్పి తను ఆత్మహత్య చేసుకోవాలి. పిల్లలు లేని ప్రభాకర్ దంపతులు వీణ్ని తమ కన్నబిడ్డలా చూసుకుంటారు. చనిపోయిన చిన్నవాడి శవాన్ని రైల్లోంచి చీకట్లో ఎక్కడైనా పారెయ్యాలి. ఇలా అన్ని బంధాలూ తెంచుకుని తను తన వరాన్ని చేరుకోవాలి. అంతే... అంతే...

ఒక నిశ్చయానికి వచ్చినవాడిలా లేచి బల్లపై దుప్పటి కప్పిఉన్న కొడుకు శవాన్ని చేతుల్లోకి తీసుకున్నాడు. ఆఖరుసారిగా ముద్దాడి చీకట్లోకి విసిరేశాడు.

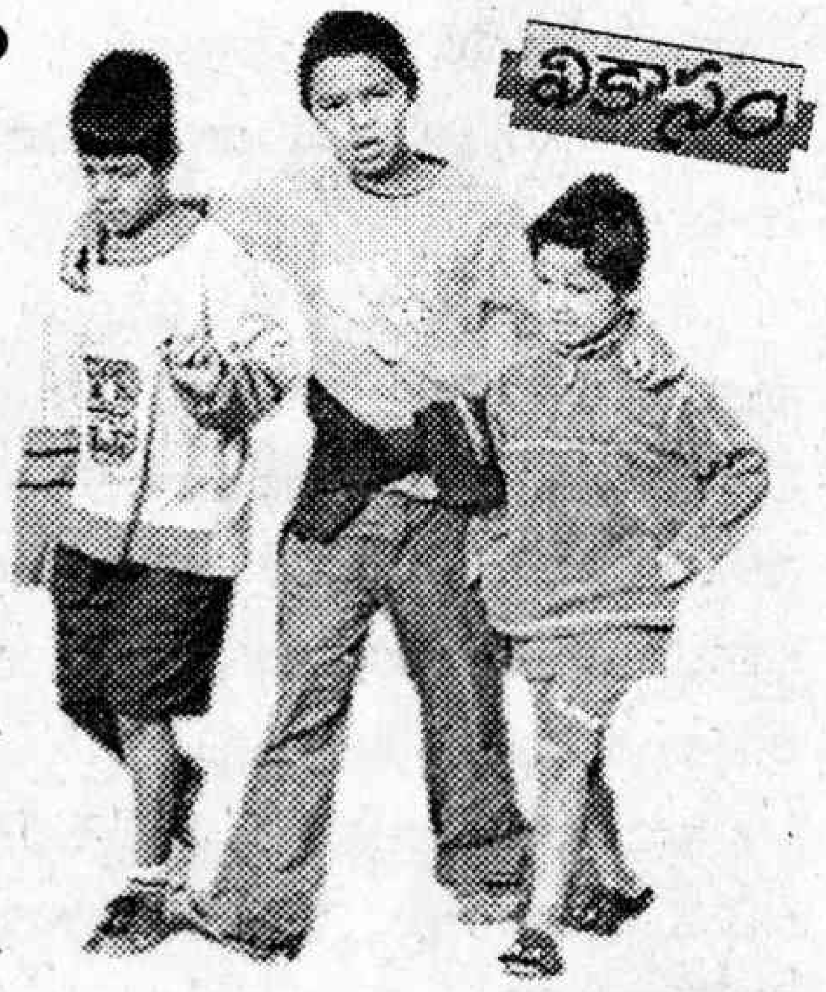
"అమ్మా..." అన్న కేక రైలు శబ్దంలో అతనికి వినిపించలేదు.

తాము దిగాల్సిన స్టేషన్ వచ్చింది. రామకృష్ణ పెద్దాణ్ని ఎత్తుకుందామని చేతుల్లోకి తీసుకోబోయాడు. వాడి శరీరం చల్లగా తగిలింది. అదిరిపడి కప్పిన దుప్పటి తీసి చూశాడు. అంతే... అక్కడే కుప్పకూలి పోయాడు. ఒక పెద్ద మెరుపు మెరిసింది. ఎక్కడో పిడుగు పడిన శబ్దం.

ఇవేమీ పట్టనట్లు రైలు మాత్రం తిరిగి తన ప్రయాణాన్ని కొనసాగించడానికి బయల్దేరింది. ★

వికాసం

# మీ ఇంట్లోనే లీడర్!



**'నాయకుడి'గా పుట్టాడు అంటారు. అంటే పుట్టుకతోనే వారిలో నాయకత్వ లక్షణాలు ఉంటాయని. మిగిలినవారంతా అనుచరులుగా ఉండమని పుట్టుకతోనే వారి మెదడులో ప్రోగ్రాం చేసి ఉంటుందని చాలామంది అభిప్రాయం. కానీ ఈ రంగంలో పరిశోధనలు చేసినవారి పరిశీలనలు ఇందుకు భిన్నంగా ఉన్నాయి. నాయకులు పుట్టరు. తయారు చేయబడతారనేది వీరి వాదన. ఎన్నెన్నో సంస్థలు నడుపుతున్న స్త్రీ, పురుషులను, క్రీడల్లో ఉండే నాయకులను ఈ పరిశోధనా బృందం ప్రశ్నించింది. చివరకు వారు ఒక విషయం గుర్తించారు. ఎవరైనా నాయకులుగా ఎదగడానికి కారణం తల్లిదండ్రులు పిల్లల పట్ల చిన్న చిన్న నిబంధనలు పాటించడమే అని వారంటున్నారు. మరి ఆ వివరాలేంటో చూద్దామా!**


- సి.వి. సర్వేశ్వరశర్మ

ఫోన్ నెం: 9866843982

sarma.chavali@gmail.com

బలమైన నిర్ణయాలు, ఒత్తిడికి లొంగక పోవడం, స్వతంత్రంగా ఆలోచించడం, ఎవరి నమ్మకాలను వారు అనుసరించడం, స్వేచ్ఛ ఇవ్వడమే వారు నాయకులుగా ఎదిగేందుకు సహకరించిన అంశాలుగా గుర్తించారు. తరగతి గదిలో నాయకత్వం వహించడం, ఆట పాటల్లో నాయకులుగా ఉండడమే జీవితంలో ఎదగడానికి దోహదపడుతుందని చెబుతున్నారు.

**నర్సరీ స్థాయిలోనే...**

నర్సరీ స్థాయిలోనే పిల్లల్లో ఎన్నో విశేషాలు గుర్తించవచ్చు. వారిలో కొంతమంది ఆత్మవిశ్వాసంతో ఉండడమేగాక, పెద్దలను గౌరవించే ధోరణితో ఉంటారు. తమ ఆటవస్తువులను ఇతరులతో పంచుకోవడానికి ఇష్టపడతారు. తెలుసుకోవాలనే తపన, కుతూహలం ఈ స్థాయిలోనే కన్పిస్తుంది. కాకపోతే ఇందులో ఒక ఇబ్బంది కూడా ఉంది. ఎవరైనా ఒక కొత్త పద్ధతిని పాటిస్తే మిగిలిన పిల్లలంతా దాన్నే అనుకరించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటారు. ఇది పిల్లల్లో అంటువ్యాధిలా వ్యాప్తిచెందడం గమనార్హం అంటున్నారు. ఒకసారి మనసు అటువైపు మళ్లిందంటే స్వతంత్రంగా ఆలోచించగల శక్తి మరుగునపడి, అనుకరణ వైపే దృష్టిని నిలుపుతుంటారు. ఈ విషయం తల్లిదండ్రులు దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి.

టీనేజ్‌లో ఉన్న పిల్లల్ని మీ 'నాయకుడి' లక్షణాలు వర్ణించమని ఈ పరిశోధనా బృందం అడిగింది. వారి నాయకుడు చిరునవ్వుతో ఉంటాడని, ఇతరులకు మంచి చేయగలడనే నమ్మకాన్ని కలుగజేస్తాడని చెప్పారు. మీ పిల్లలు నాయకులుగా ఎదగాలంటే తల్లిదండ్రులుగా మీరు పాటించాల్సిన విషయాలు మీకు తెలియాలి.

**ప్రోత్సాహం - అభినందన**

తల్లిదండ్రులు తమ బిడ్డల్ని ప్రోత్సహించడం, అభినందించడం అలవరచుకోవాలి. ఈ పని 'నువ్వు చేయగలవు, నువ్వు చాలా బాగా చేశావు' అనే మాటలతో పిల్లలు చేసే పనులను ప్రోత్సహించాలి. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచాలి. చిన్న చిన్న విజయాలే భవిష్యత్తు విజయాలకు పునాదులవుతాయి. అదేపనిగా అభినందించడం కూడా మంచిది కాదు. అలా చేస్తే అందులోని పస దెబ్బతింటుంది. దాన్ని పిల్లలు చులకనగా భావిస్తారు. అలాగని పిల్లలు చేసే ప్రతి పనినీ విమర్శించకూడదు. అలా చేసినా నిరుత్సాహానికి గురవుతారు. పిల్లలను సహేతుకంగా విమర్శిస్తూ, అందులో అంతర్గతంగా మెచ్చుకోలు ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. ఉదాహరణకు పరీక్ష రాసిన పిల్లవాడు తరగతి గదిలో 20 వ ర్యాంకు తెచ్చుకున్నాడనుకుందాం. పేపర్లు అంత కఠినంగా ఉన్నా 20వ ర్యాంకు వరకు రాగలిగావు. రాబోయే పరీక్షల్లో తప్పకుండా నువ్వు మొదటిర్యాంకు తెచ్చుకోగలవు అని ప్రోత్సహించాలి. మంచి ర్యాంకు తెచ్చుకోలేకపోయావని నిరుత్సాహపరచకూడదు. తాము ఏ పని చేసినా ఇంట్లో శిక్షిస్తారనే భయం పిల్లల్లో రాకూడదు. తల్లిదండ్రుల మద్దతు ఉంటుందని భావిస్తేనే పిల్లలు ఏవో పనులు చేయడానికి తయారవుతారు. అలా పనిచేయడం మొదలుపెడితేనే వారిలోని నైపుణ్యాలు బహిర్గతమౌతాయి.

**పిల్లల మాటలు వినాలి!**

పిల్లలయినా వారి మనసులో ఏవేవో లక్ష్యాలు ఉంటాయి. మనసు విప్పి వారి ఆలోచనలు చెబుతున్నప్పుడు వినాలి. వారిని నిరుత్సాహపరచకూడదు.

'నేను పోలీసు ఆఫీసరునవుతాను. నేరస్థులను పట్టుకుంటాను' అని పిల్లవాడు చెప్పినప్పుడు 'నేరస్థులతో చెలగాటం వద్దు. సమయం చూసి వారు నిన్ను దెబ్బతీస్తారు. అలాంటి ఆలోచనలు వద్దు' అని పిల్లవాడి ఉత్సాహాన్ని పాడు చేయకూడదు. 'ముందు ఈ పరీక్ష పాసవ్వు! తర్వాత మిగిలిన విషయాలు మాట్లాడదాం' వంటి విరుపుడు మాటలతో పిల్లల్ని గాయపరచకూడదు. నువ్వు అనుకున్నది సాధించగలవు. నీ ప్రయత్నం ఫలిస్తుంది' అని ప్రోత్సహించాలి. పెద్దయ్యేకొద్దీ వారి మంచి చెడ్డలు వారే బేరీజు వేసుకోగల్గుతారు.

'తాము అనుకున్నది స్పష్టంగా ఇతరులకు చెప్పగలగడం' నాయకుల లక్షణం. అది అభివృద్ధి చెందేటట్లు తల్లిదండ్రులు పిల్లల పట్ల ప్రవర్తించాలి.

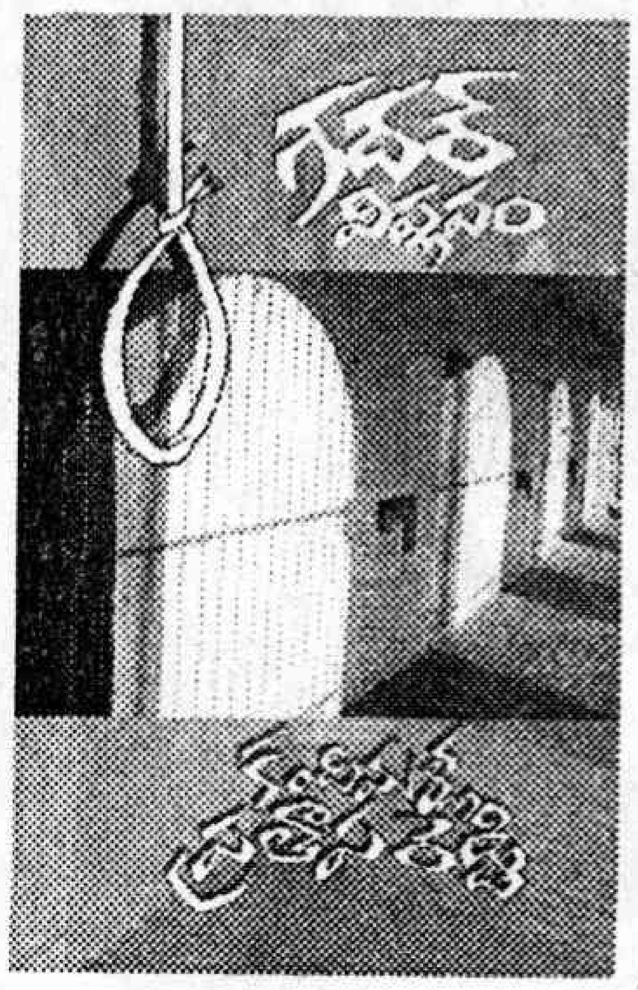
**అవకాశాలు ఇవ్వాలి!**

నాయకులుగా తయారయ్యేందుకు మీ పిల్లలకు మీరే అవకాశాలు ఇవ్వాలి. అనుభవం పిల్లలకు పరిపూర్ణత తెచ్చిపెడుతుంది. స్కూలు దశలో పిల్లల్ని స్కౌట్, యన్.సి.సి, క్రీడలు వంటి వాటిలో చేరనివ్వాలి. వాటిలో చేరితే చదువు దెబ్బతింటుందని ఆలోచించకూడదు. అది కూడా చదువులో ఒక భాగమేనని భావించాలి. అటువంటి వాటిలో చేరడం వల్ల ఇతరులతో నైపుణ్యంగా మాట్లాడడం, కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవడం వంటివి సాధ్యమౌతాయి. ప్రతి ఒక్కరూ క్లాసు లీడర్లు, స్కూలు లీడర్లు కాలేరు. ఎవరికి ఇష్టమైన రంగంలో వారు ముందుకు వెళ్లాలి. రచన పట్ల ఆసక్తి గల వారు స్కూలు పత్రికకు ఎడిటర్‌గా ఉండొచ్చు. ఎత్తుగడలు బాగా వేయగల్గిన వారు చెస్ వంటి ఆటల్లో పాల్గొని తమ నైపుణ్యాలను అభివృద్ధి పరచుకోవాలి. భోజనాల సమయంలో తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు ఆసక్తిగల అంశాలు గమనించి ఆయా రంగాల్లో వారు చేరేందుకు ప్రోత్సహించాలి.

యాజమాన్య పద్ధతులు

తరగతి గదిలో పిల్లవాడు లీడర్‌గా పోటీ చేశాడనుకుందాం. తల్లిదండ్రులు రంగంలోకి దిగకుండా తోటి విద్యార్థుల చేత ఓటు వేయించుకోగల పద్ధతులను పిల్లవాడే అన్వేషించుకునేలా ప్రోత్సహించాలి. తోటి పిల్లల్ని చిరునవ్వుతో పలకరించడం, వారి అవసరాలు తెలుసుకుని సహాయపడడం, ఎవరైనా ఎదురు తిరిగితే, వారిని ఎలా తమవైపు తిప్పుకోవాలో నేర్చుకోవడం వంటివి పిల్లలకు అలవడాలి. అందుకు ఈ దిశలోనే పిల్లలపై తల్లిదండ్రులు దృష్టి పెట్టాలి. చుట్టుపక్కల వారిని, తోటివారిని చులకనగా మాట్లాడే పద్ధతులకు పిల్లల్ని దూరంగా ఉంచాలంటే, ముందు తల్లిదండ్రులు ఆ పద్ధతులు పాటించాలి. పిల్లల్ని కనడమే కాదు, వారిని మంచి నాయకులుగా తీర్చిదిద్దడంలో తొలి పాత్ర తల్లిదండ్రులదేనని మరువకూడదు. ★

# త్యాగధనుల గాథ



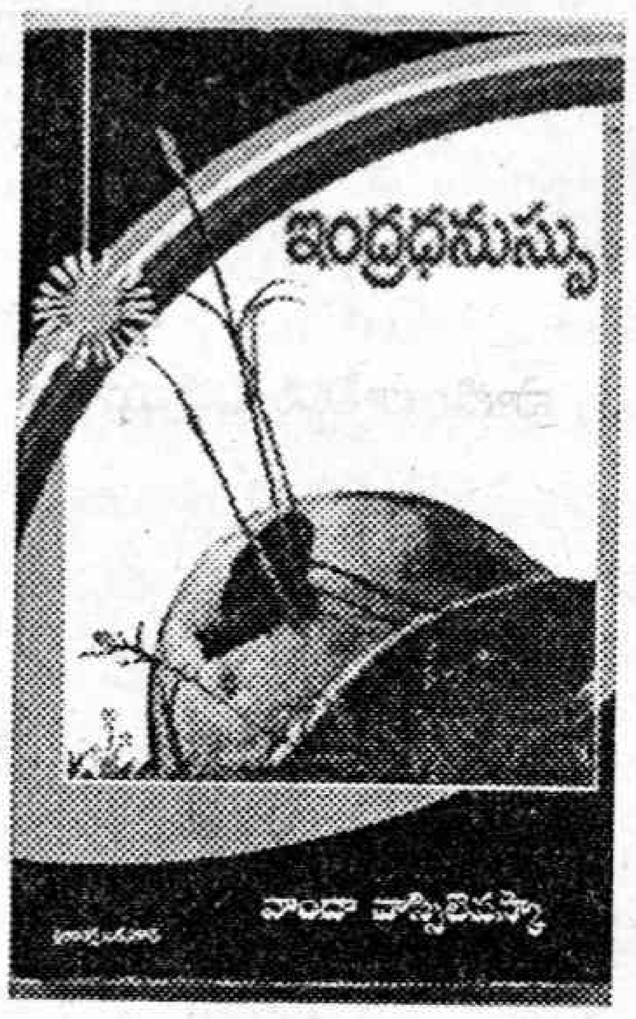
భారత స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో గదర్ విప్లవం సాటిలేనిది. ఆ విప్లవ వీరులు మాతృభూమి విముక్తి కోసం చేసిన త్యాగాలు సాటిలేనివి. ఎందరో వీరులు దేశ ప్రజల విముక్తి కోసం ఉరికొయ్యలపై ఒరిగారు. ఆంగ్లేయుల తుపాకీ గుళ్ళకు బలయ్యారు. పర పీడన నుంచి దేశాన్ని విముక్తి చేయాలని, దోపిడీ, దౌర్జన్యం, నిరుద్యోగం, దారిద్ర్యం, ఆకలి, అనారోగ్యం, అవినీతి, ఆర్థిక అసమానతలు లేని స్వతంత్ర దేశాన్ని నిర్మించాలని వారు అసమానమైన త్యాగాలు చేశారు. తమ దేశ జనులకు సుఖశాంతులు, ఆనందమయ జీవితాన్నిచ్చే సమసమాజ స్థాపన కోసం ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి పోరాడి, నేలకొరిగిన అమరవీరుల వీరగాథను రచయిత కందిమళ్ళ ప్రతాపరెడ్డి ఈ 'గదర్ విప్లవం' పుస్తకంలో మన కళ్ళకు కట్టారు. 1857, మార్చి 29న బ్యారక్‌పూర్ సిపాయిల కేంద్రంలో సిపాయి మంగల్‌పాండే తిరుగుబాటు బావుటా ఎగుర వేసిన ఘటనతో ప్రారంభించి పలు ఆసక్తికరమైన విషయాలను ఇందులో వివరించారు. బ్రిటీష్ సామ్రాజ్యవాదం ప్రపంచంలో దాదాపు మూడింట ఒక వంతు భూభాగాన్ని తన పాలనలోకి తెచ్చుకొంది. అందులో భాగంగానే భారతదేశంలోకి కూడా ప్రవేశించి దేశ ప్రజల ధన, మాన, ప్రాణాలేగాక హక్కులను హరించింది. అటువంటి తరుణంతో 1913, నవంబర్ 1న అమెరికా, కెనడాల్లో ఉన్న ప్రవాస భారతీయులు శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కోలో సభ జరిపి గదర్ పార్టీని స్థాపించారు. అందులో బాబాసోహన్‌సింగ్ బాక్నా అధ్యక్షునిగా, జ్వాలాసింగ్, కేసర్‌సింగ్ ఉపాధ్యక్షులుగా, హరిదయాళ్ కార్యదర్శిగా, కర్తార్ సింగ్, హర్నాం సింగ్ సహాయ కార్యదర్శులుగా, జగత్‌రాం కోశాధికారిగా, మరో 15 మంది సభ్యులుగా ఎన్నికయ్యారు. అప్పుడు గదర్ ఒక సందేశాన్నిచ్చింది. 'ఈరోజు మన విప్లవం విదేశాల్లో ప్రారంభమవుతున్నది. కానీ మన భాషలో చెప్పాలంటే మన మాతృదేశంలోని బ్రిటిష్ పాలకులపై యుద్ధం ప్రకటిస్తున్నాం. మన పేరు గదర్, మన కార్యక్రమం గదర్, మన రణక్షేత్రం భారతదేశం. త్వరలోనే పెన్ను గన్నుగా, ఇంకు రక్తంగా మారబోతున్నది' అని ప్రకటించింది. ఇంకా ఇందులో రచయిత అనేక సంఘటనలను వివరించారు. గదర్ వీరుల జీవిత విశేషాలను, విడివిడిగా పాఠకులకు క్లుప్తంగా అందించడం ప్రశంసనీయం. వారి గాథలు క్లుప్తంగా ఇవ్వడం వల్ల పాఠకులు ఆసక్తిగా చదివేందుకు వీలుగా ఉన్నాయి. వీటితో పాటు గదర్ వీరుల చిత్రాలను ఇవ్వడం ఆకర్షణీయంగా ఉంది. పుస్తకం చివర్లో సర్దార్ పృథ్వీసింగ్‌తో రచయిత తన ప్రత్యక్ష అనుభవాన్ని కూడా చేర్చారు. ఆయనను ఇంటర్వ్యూ చేసి పలు ఆసక్తికరమైన అంశాలను పాఠకులకు అందించారు. ప్రాణాలర్పించిన గదర్ వీరులు, పలు కేసుల్లో ఉన్న వారి పేర్లను జాబితా రూపంలో పుస్తకం చివర్లో ఇచ్చారు. ఎంతో శ్రమకోర్చి గదర్ ఉద్యమ నేతలు, ఉరికొయ్యల ఒరిగిన వీరుల చిత్రపటాలను కూడా పాఠకులకు అందించిన రచయిత ప్రశంసనీయుడు. సులభశైలిలో ఉన్న ఈ పుస్తకం నూతన తరాలకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

**గదర్ విప్లవం- కందిమళ్ళ ప్రతాపరెడ్డి, వెల : రూ.70 ; పేజీలు:112 ,**
**ప్రతులకు : విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్, విజ్ఞాన భవన్,**
**ఆబిడ్స్, హైదరాబాద్ - 500 001**

**- సింహాద్రి సరోజిని**

కొత్త పుస్తకాలు

# మహత్తర నవల




రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో సోవియట్ ప్రజల ధీరత్వం, త్యాగనిరతిని అత్యద్భుతంగా చిత్రించిన... మనస్సులకు హత్తుకుపోయే మహత్తర నవల 'ఇంద్రధనుస్సు'. స్టాలిన్ బహుమతి పొందిన పుస్తకమిది. జర్మన్ల ఉక్కుపాదాల కింద నలిగిపోతూ రక్తసిక్తమై, మారణహోమంలో మండిపోతూ.. సంకెళ్ళలో ఉండి కూడా వీరోచితంగా పోరాడిన ఉక్రెయిన్ దేశ ప్రజలు ప్రశంసనీయులు. పసి పిల్లవాడి నుండి పండు ముదుసలి వరకూ ఆ పోరాటంలో పాల్గొన్న విధానం, వారి మనోభావాలు, శత్రువును తుదముట్టించాలనే కసిని చెప్పినతీరు స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంది. ఈ నవలను 'వాండా వాస్సిలెవస్కా' రష్యన్ భాషలో రచించినా దీన్ని 'మానేపల్లి తాతాచార్య' ఎంతో హృద్యంగా తెనుగీకరించారు. రచన ఆద్యంతం ఎంతో ఉద్వేగాన్ని, ఉత్తేజాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపుతుంది. తన కుమారుడు వాస్యాని జర్మన్ సైనికులు చంపి మంచులో పడేయడంతో ఆ తల్లి మనస్సు ఎంతగా తల్లడిల్లి తపించిపోతుందో 'ఫెడోసియా' పాత్ర కళ్లకు కడుతుంది. నిండుగర్భిణిగా జర్మన్లకు పట్టుబడిన గెరిల్లా పోరాట యోధురాలు ఓలెనా ధీరోత్తంగా పోరాడిన తీరు ప్రతి మహిళకూ ఆదర్శం. జర్మన్ సైన్యం పొట్టనబెట్టుకున్న తన బిడ్డ శవాన్ని హోరున కురిసే మంచులో మాల్యూచికా ఇంటికి తెచ్చుకున్న తీరు మన గుండెల్ని పిండేస్తుంది. జర్మన్ ముష్కరుల అత్యాచారం వల్ల మలినమైన తన శరీరాన్ని నిందించుకుంటూ, శత్రువుల బిడ్డను ఈ గడ్డపై ఎలా తీసుకొచ్చేదా అని మదనపడే మలాషా పాత్రను చిత్రించిన తీరు హృదయం ద్రవించేలా ఉంది. తన ముగ్గురు బిడ్డల్ని వదిలి వచ్చిన చెకోరికా, ఎనిమిది పదుల వయస్సులోని యౌడోకిమ్ తాత, కమ్మని కలలు కనే యవ్వనంలో ఉన్న ఓల్గా.. వంటి వారెందరో తరతమ బేధాలు లేకుండా తమ ప్రాంత విముక్తి కోసం.. జర్మన్లను అంతమొందించడం కోసం అహరహం పోరాడిన ఘటనలను మన ముందుంచారు రచయిత. 'మనం భయపడ్డామంటే మనల్ని లొంగదీసుకున్నారన్నమాటే. మనం లొంగకుండా ఉండటంలోనే మన బలం ఉంది' అంటూ యౌడోకిమ్ తాత ఓల్గాతో అన్న మాటలు అక్షరసత్యాలు. అవి పోరుబాటలో ఉండేవారికి నిత్యసూత్రాలు. మృత్యుకౌగిలిలో ఉన్నా ఏమాత్రం ధైర్యం సడలకుండా ఎర్రసైన్యం కోసం ఎదురుచూస్తూ జైలులో ఒకొళ్ళకొకళ్లు ధైర్యాన్ని పెంచుకుంటూ జరిపే సంభాషణలు మనకెంతో స్ఫూర్తినిస్తాయి. ఎర్రసైన్యం విముక్తి చేసి ఆ ప్రాంతాన్ని వదిలి తూర్పు నుంచి పడమటివైపుకు వెళుతున్న క్రమం ఇంద్రధనస్సు భూమ్యాకాశాలనూ కలుపుతూ జ్వాజ్వల మానంగా ప్రకాశిస్తున్నట్లుందన్న రచయిత వర్ణన అమోఘం. ఈ వ్యవస్థ మారాలని కోరుకునే ప్రతి ఒక్కరి చేతిలో ఉండాల్సిన ధీరోదాత్త కథనం ఇది.

**ఇంద్రధనస్సు-వాండా వాస్సిలెవస్కా, వెల : రూ.75/-, పేజీలు:191 , ప్రతులకు:**
**ప్రజాశక్తి బుక్‌హౌస్, 1-1-187/1/2, చిక్కడపల్లి, హైదరాబాద్-20.**
**మరియు ప్రజాశక్తి బుక్‌హౌస్ అన్ని బ్రాంచీలు.**

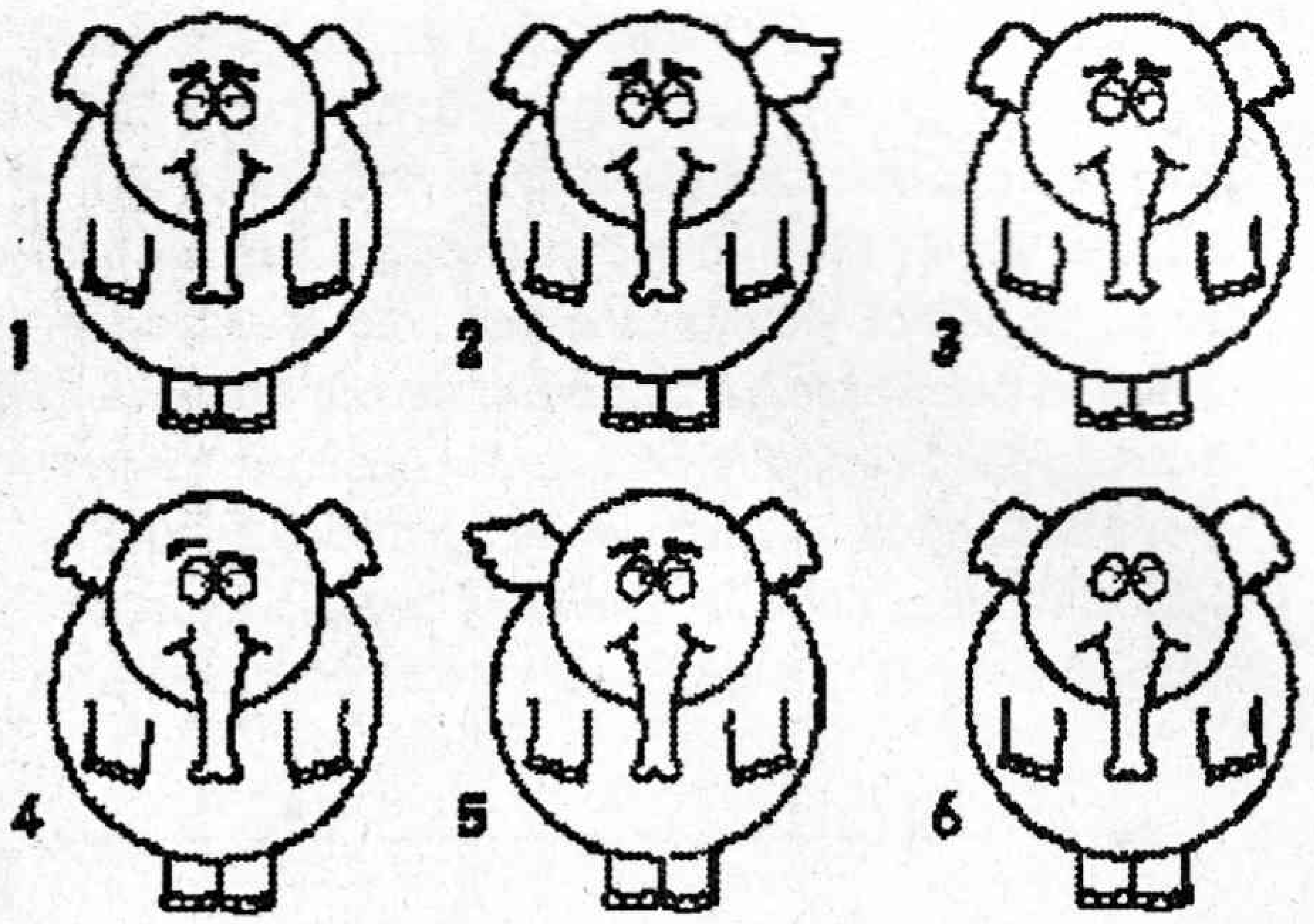
**- శాంతిశ్రీ**

## రంగులు నింపేద్దాం

**చి**న్నారులూ...తాత పిల్లల్ని దగ్గర కూర్చోబెట్టుకుని చక్కగా బోలెడు కథలు చెప్తున్నాడు. వీళ్ల డ్రెస్సులకి ఏ రంగులు వేస్తే బావుంటుందో చూసి చకచకా వేసేయండి.

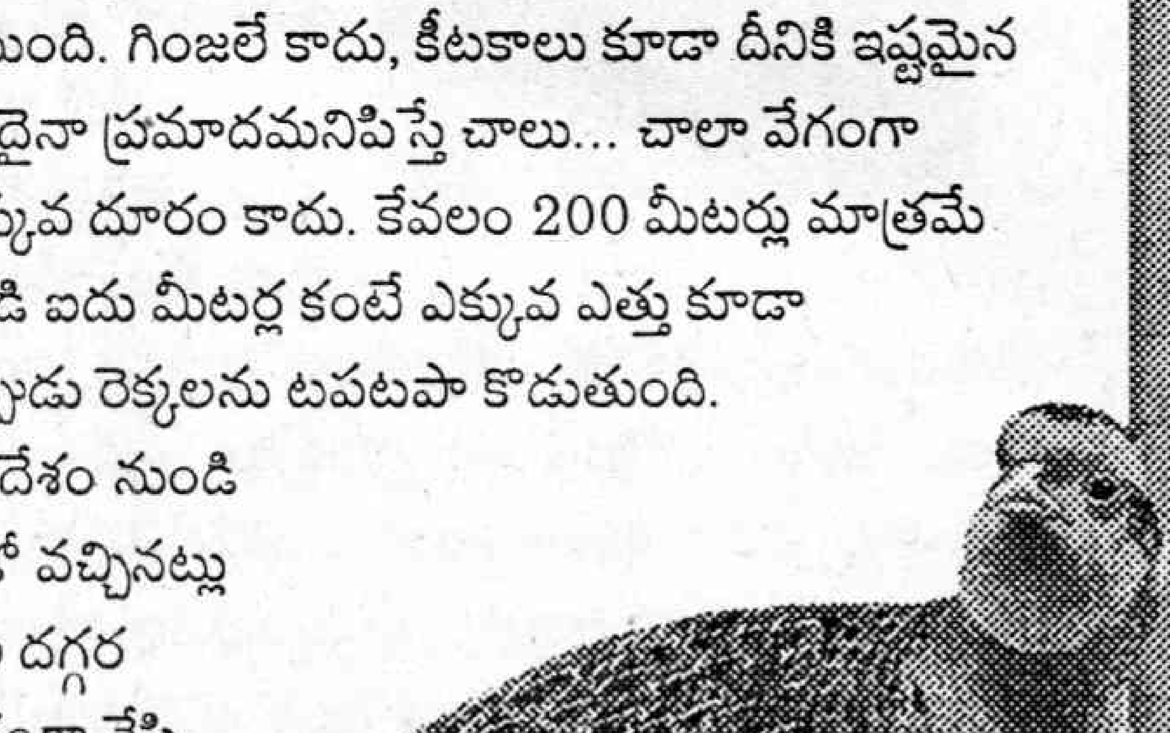
## కవలలు ఏవి?

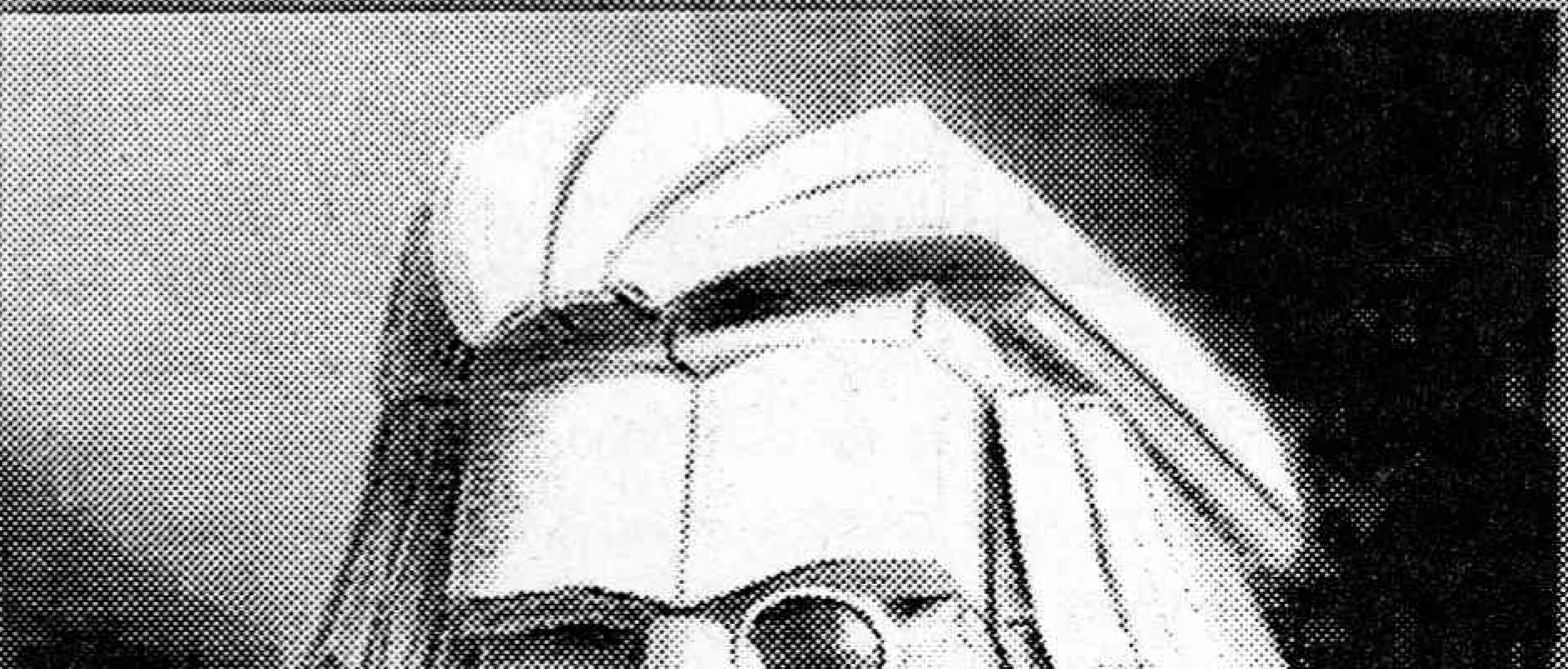
**హా**య్.. ఇక్కడ ఆరు ఏనుగులున్నాయి! అన్నీ చూడ్డానికి ఒకేలా కనిపిస్తున్నాయి. కానీ వాటిలో రెండు మాత్రమే కవలలు. అవేంటో కనిపెట్టి సున్నా చుట్టేయండి.




## నల్ల కౌజు

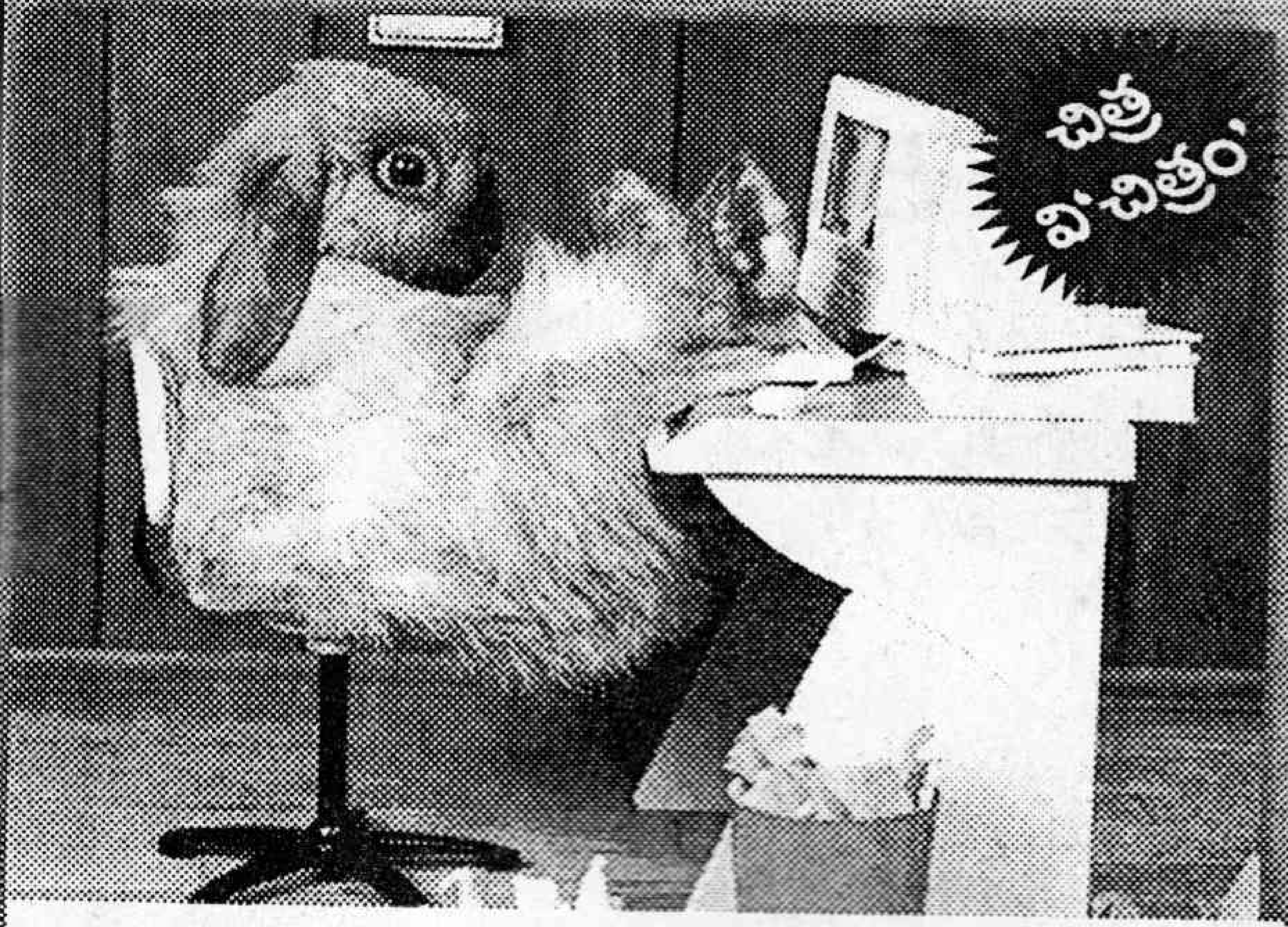
**ఈ** రోజు మనం చెప్పుకోబోయే పక్షి అందరికీ తెలిసిందే! అదేంటంటే నల్లకౌజు. నల్లగా, కాస్త బొద్దుగా ఉంటుంది. తోక మొద్దుబారి చిన్నగా ఉండీ లేనట్లు కనిపిస్తుంది. దేహం మీద తెలుపు, నలుపు చుక్కలుంటాయి. ఈ పక్షి గుంపులో అస్సలు తిరగదు. ఒంటరిగా గానీ, జంటగా గానీ కనిపిస్తుంది. పచ్చగడ్డి, నీళ్లు ఎక్కుగా ఉండే ప్రదేశాల్లో నివశిస్తుంది. పొలం గట్లమీద ఉండే గింజలను ఏరుకుని తింటుంది. గింజలే కాదు, కీటకాలు కూడా దీనికి ఇష్టమైన ఆహారమే. శత్రువు వల్ల ఏదైనా ప్రమాదమనిపిస్తే చాలు... చాలా వేగంగా పరుగెత్తుతుంది. కానీ ఎక్కువ దూరం కాదు. కేవలం 200 మీటర్లు మాత్రమే వెళ్తుంది. ఇంకా నేల నుండి ఐదు మీటర్ల కంటే ఎక్కువ ఎత్తు కూడా ఎగరలేదు. ఇది ఎగిరేటప్పుడు రెక్కలను టపటపా కొడుతుంది. దీని అరుపు అది ఉన్న ప్రదేశం నుండి కాకుండా వేరే ఎక్కడ్నుండో వచ్చినట్లు వినిపిస్తుంది. గడ్డి దుబ్బల దగ్గర పచ్చగడ్డిని కొంచెం మందంగా వేసి గూటిని ఏర్పాటు చేసుకుంటుంది. అన్నట్టు దీని గూట్లో ఎక్కువ గుడ్లే కనిపిస్తాయి. ఎన్ననుకుంటున్నారు? ఆరు నుండి ఎనిమిది వరకు గుడ్లను పెడుతుంది.



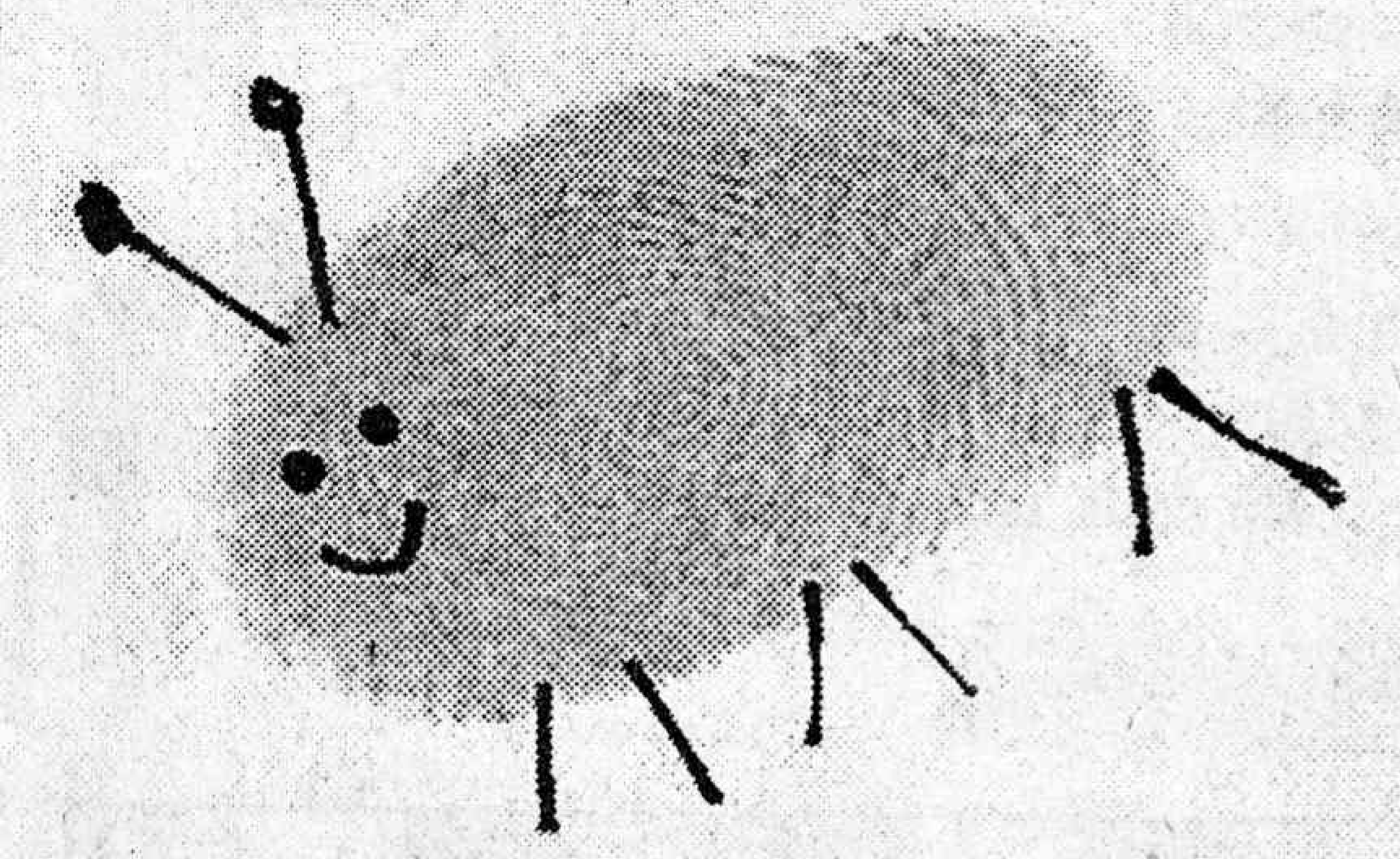


## ఎవరబ్బా!

**బు**జ్జాయిలూ... ఈ బొమ్మలో మీకు ఏం కనిపిస్తుంది? మీసాలున్న పెద్ద మనిషి కనిపిస్తున్నాడు కదూ! కొద్దిగా పరిశీలించండి. ఇక్కడ బోలెడు పుస్తకాలు ఉన్నాయి.



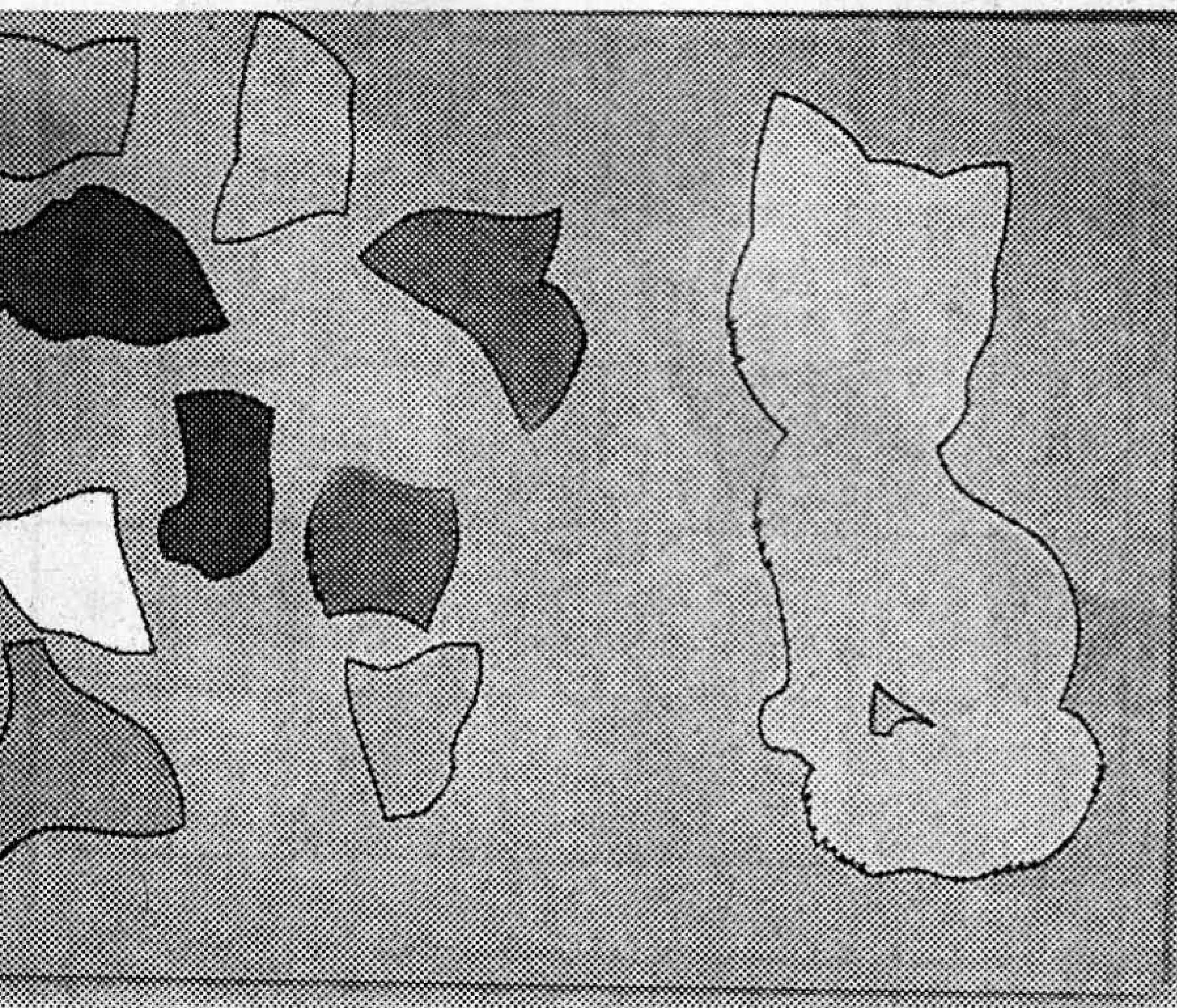

నేనేమన్నా తక్కువా? చూడండి
కంప్యూటర్‌తో
ఎలా పనిచేస్తున్నానో...



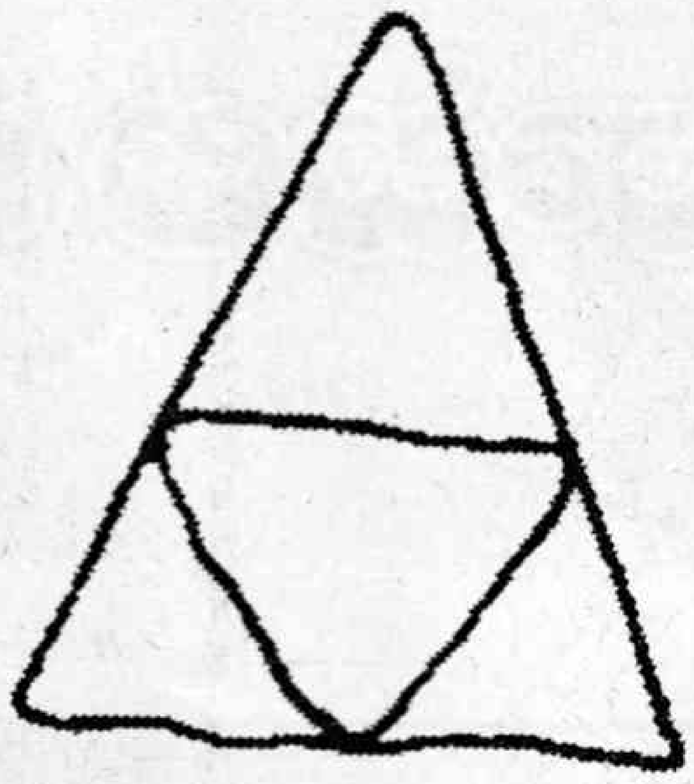
నేస్తాలూ... వేలి ముద్రతో మీరూ ఇలా చేసి చూడండి!

## ఏది ఎక్కడ?

ఫ్రెండ్స్... ఇక్కడ ఓ పిల్లి బొమ్మ ఉంది. పక్కనే దానికి సంబంధించిన విడి భాగాలు ఉన్నాయి. మీరేం చేయాలంటే ఆ భాగాల్ని ముందు విడివిడిగా కత్తిరించండి. వాటిని ఎలా అమరిస్తే కరెక్టుగా పిల్లి ఆకారం వస్తుందో చూసి పెట్టేసెయ్యండి.



## ఒకే గీతతో...



నేస్తాలూ... పక్కన ఓ పెద్ద త్రిభుజం, అందులో మరో చిన్న త్రిభుజం ఉంది చూశారా. మీరు ఏం చేయాలంటే ఆ రెండు త్రిభుజాలను పెన్ను పైకెత్తకుండా, గీత మీద గీత గీయకుండా ఒకేసారి గీయాలి. గీయగలరా? గీయొచ్చుంటే ఎలాగో చెప్పండి?

## కామాతో వృత్తం...

పిల్లలూ... పక్కనున్న కామా ఆకారంతో వృత్తాన్ని చేయగలరా? బుర్రకు పదును పెడితే ఇట్టే చేసెయ్యొచ్చు. ఎంతకీ తెలీకపోతే మా జవాబు చూడండి.

## హ్హా...హ్హా

### ఉపయోగం

**హోటల్ ఓనర్:** మా హోటల్‌కి కస్టమర్లు రావడం తగ్గుతున్నారండీ. దయచేసి మీరు రోజూ ఓ పదిమందిని మా హోటల్‌కి తీసుకురండి. ప్లీజ్!

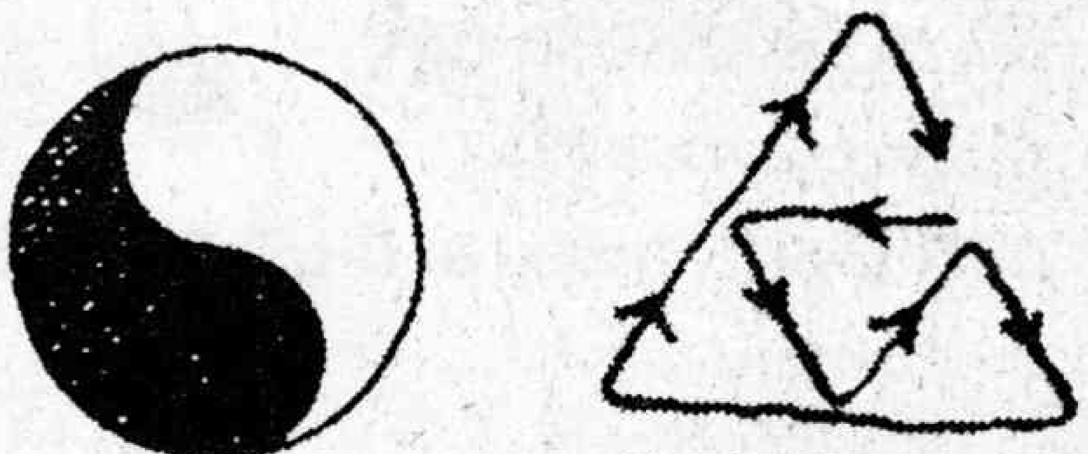
**డైలీ కస్టమర్:** అంత మందిని తెస్తే నాకేంటి ఉపయోగం?

**ఓనర్:** మీ బిల్లులో ఫిఫ్టీ పర్సెంట్ డిస్కౌంట్ ఇస్తాం. ఇంకా ఆ పదిమంది బిల్లులో కమీషన్ కూడా ఉంటుంది సర్!

### ఆలస్యం

**టీచర్:** గోపీ! క్లాసుకు ఆలస్యంగా వచ్చావేంటి?

**గోపీ:** మా అమ్మ నా హోంవర్క్ చెయ్యడం ఆలస్యమైంది టీచర్.



జవాబులు

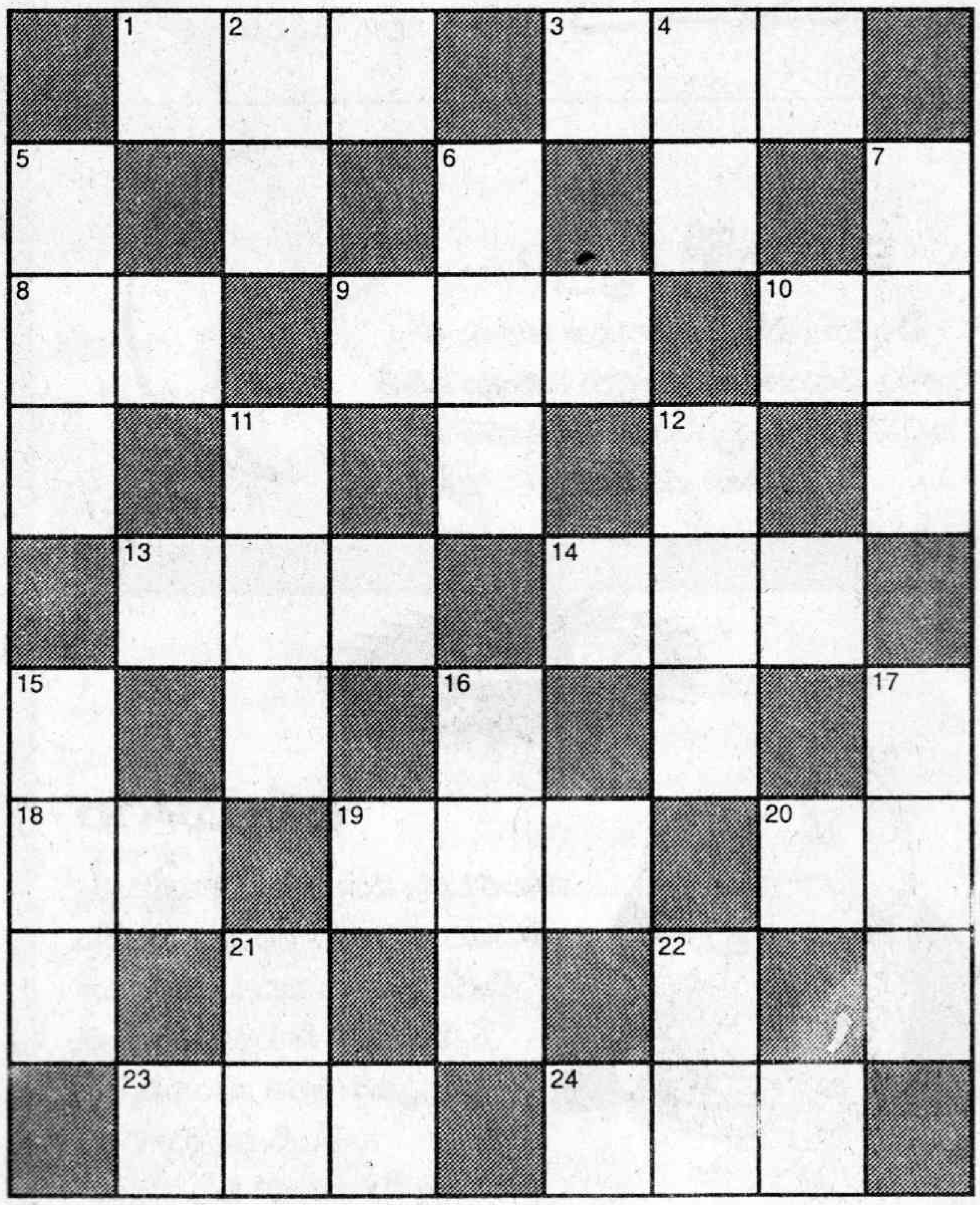
ఒకే గీతతో...

కామాతో వృత్తం:

ఏది ఎక్కడ?: 1, 3

# మాటల కోట - 56

రూపకల్పన : కర్లపాలెం



**నిలువు :**

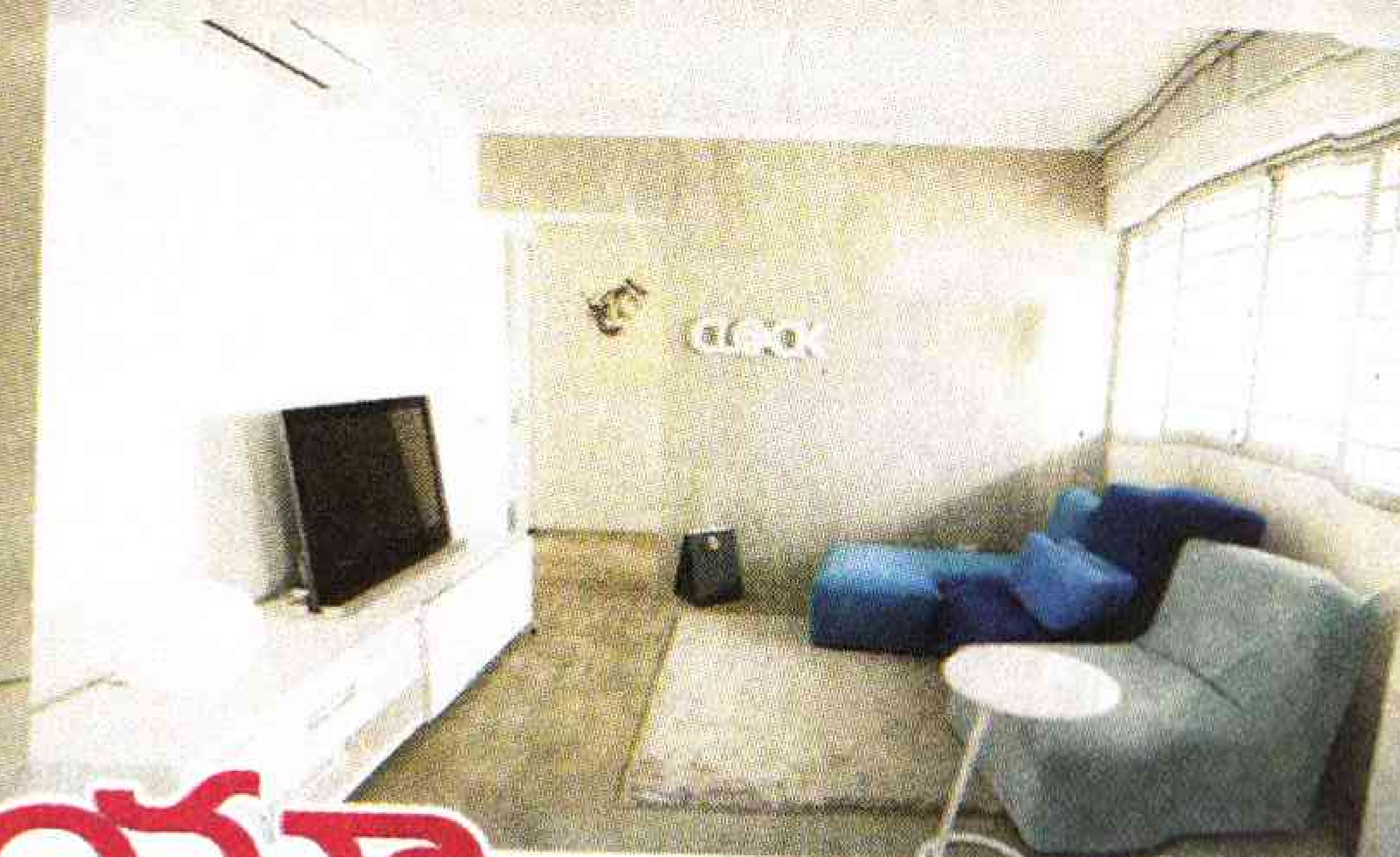
2. మందపాటి దుప్పటి (2)
4. వర్షం (2)
5. శ్రీశ్రీ ఇంటిపేరు (3)
6. బెల్లం కలిపిన తీర్థం (3)
7. కాళోజీ "నా...." (3)
11. తమిళనాట 'కరుణ' ఓడితే.... పశ్చిమ బెంగాలులో ఈమె గెలిచింది (3)
12. పరధ్యానం (3)
15. బెంగాలీ క్రికెట్ దాదా (3)
16. కాపలా కాసే ఊరు (3)
17. పలక ఉన్నా ఇది లేనిదే రాయలేము (3)
21. హద్దు (2)
22. అత్తారింటికి పోయే ఆడబిడ్డకు పెట్టేది (2)

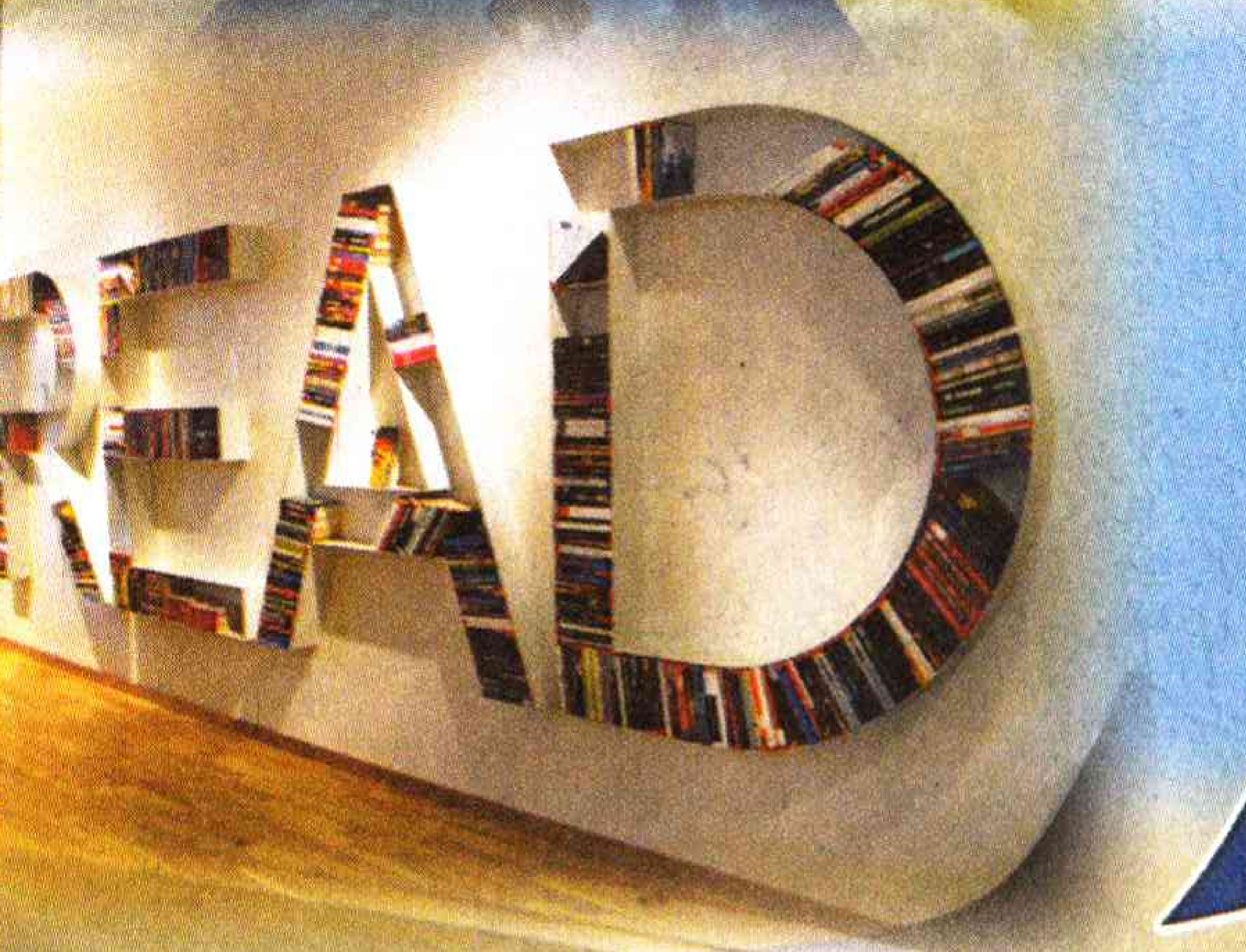
**అడ్డం :**

1. తింటే గారెలు తినాలి. వింటే ఇది వినాలి (3)
3. పెళ్లి (3)
8. ధుంగలను కోయడానికి వాడేది (2)
9. అటునుండి "కనము". మునిగిపోవడం! (3)
10. ఎక్కడ ఉందో తెలుసుకోవడం (2)
13. నమస్కారమే! (3)
14. ప్రజారాజ్యం పార్టీ పొట్టిగా (3)
18. చెట్టుమీద పక్షి కట్టుకునేది (2)
19. గోరాగారబ్బాయి. ఉప్పందించాలా? (3)
20. మగవారైనా కనగలిగేది (2)
23. బోయీలు మోసేది (3)
24. వింటే భారతం వినాలి. తింటే ఇవే తినాలి (3)

**మాటలకోట - 55 జవాబు**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 గ | చ్చు | | 2 ఝూ | | 3 వా | | 4 చే | 5 ద |
| డి | | 6 ము | న్సి | 7 పా | లి | 8 టీ | | వా |
| యా | | ల్లు | | త | | కా | | ఖా |
| 9 రం | భ | | 10 త | ర | 11 ము | | 12 చై | నా |
| | | 13 కో | మా | | 14 స | న | | |
| 15 తో | 16 క | | 17 జా | 18 బి | లి | | 19 ఆ | 20 మ |
| 21 ర | థ | 22 ము | | దు | | 23 ము | న | గ |
| ణ | | 24 ని | 25 వు | రు | 26 ని | ప్పు | | వా |
| 27 ము | ద్దు | | మ్యా | | జం | | 28 జో | డు |

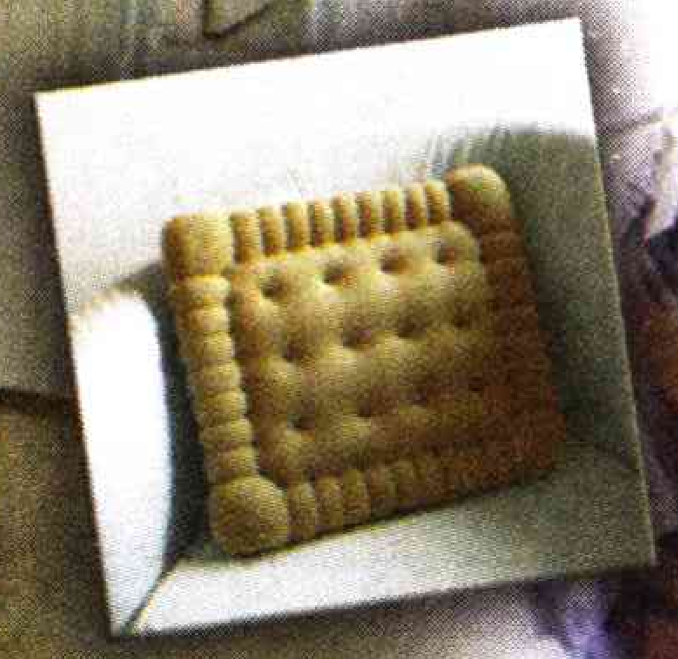





# ఓ ఐడియా...

'ఒక ఐడియా జీవితాన్నే మార్చేస్తుంది'

ఈ ముక్క ఎక్కడో విన్నట్టుంది కదూ! ఆ మధ్య ఎవరి నోటెంట పడ్డా వినిపించిందిలే. అసలా సూక్తి ఎవరికొచ్చిన ఐడియానోగానీ భలేగా పేలింది. కానీ ఆ ఎవరో తెలియని పెద్ద మనిషికి మాత్రం ఇదిగో ఇలాంటి చిత్రరాజాలను చూసినప్పుడే వచ్చి వుంటుంది. చూడండి. ఎన్ని ఐడియాలో! మెట్ల పక్కనే జారుడుబల్ల. ఒక్కో మెట్టు దిగకుండా జర్రున జారి రావచ్చు. కప్పు ఆకారపు సింకు. కప్పు కొక్కేనికి వేళ్లాడదీసిన టవల్. ముచ్చటగా వుంది. పుస్తకాలను అమర్చిన అర చూశారా! అసలలా చూస్తేనే చదివేయాలనిపించేలా అమర్చారు. అక్వేరియం మధ్యలో వున్నామా అన్నట్టుండే పడక, పక్షి గూడులాంటి బెడ్, హాలు మధ్యలో



# తెలివి

చాలాకాలం క్రితం ఒక ఊళ్లో ఓ క్షురకుడు ఉండేవాడు. అతని పేరు యాదయ్య. అతను చాలా తెలివైనవాడు. యాదయ్య ఎప్పుడూ "ఈ దేశంలో అందరికన్నా నేనే తెలివైన వాడిని. ఆఖరికి రాజుగారి కన్నా కూడా" అంటుండేవాడు.

ఆ దేశ రాజు మహా గర్విష్టి. ఆయనికి యాదయ్య విషయం తెలిసింది. 'ఈ యాదయ్యను ఎలాగైనా బోల్తా కొట్టించి అతని కంటే నేనే తెలివైనవాణ్ణి అని రుజువుజేస్తా' అనుకున్నాడు. వెంటనే అతణ్ణి పిలిపించాడు.

యాదయ్య తనకున్న వాటిలో మంచి దుస్తులు వేసుకుని, ఒక సంచి తీసుకుని వెళ్లాడు. రాజుగారిని దర్శించి, వంగి నమస్కరించాడు. "అయ్యా! నన్ను పిలిపించారట. నేనేం చెయ్యాలో చెప్పండి? మీ ఆజ్ఞ శిరసావహించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాను" అన్నాడు.

"తలపని చెయ్యాలి యాదయ్యా!" అన్నాడు రాజు.

"దానికేం భాగ్యం ప్రభూ?" అన్నాడు యాదయ్య.

"సర్లరి... ఒక విషయం చెప్పు! నువ్వు ఎవరిదగ్గరైనా, ఏదైనా తీసుకుంటే, అతను అడిగినప్పుడు దాన్ని తిరిగి ఇవ్వాలి కదా?" అన్నాడు రాజు.

అదేమీ పట్టించుకోనట్లు యాదయ్య "ప్రభూ! మీకు నేనొక చిన్న కానుక సమర్పించుకోవచ్చా?" అని అభ్యర్థించాడు.

"ఏంటది?" అన్నాడు రాజు.

యాదయ్య తెచ్చిన మిఠాయిలు రాజు గారికి అందించాడు.

రాజుగారికి అవి బాగా నచ్చాయి. ఒక్కటి కూడా మిగల్చకుండా మొత్తం తినేశాడు.

"ఇక నా జుట్టు కత్తిరిస్తావా?" అన్నాడు రాజు.

"చిత్తం" అంటూ రాజుగారికి క్షవరం చేశాడు. ఆ తర్వాత కింద పడిన జుట్టును ఏరి తన సంచిలో వేసుకున్నాడు.

అప్పుడు రాజుగారు "ఏమయ్యా యాదయ్యా! ఇప్పుడు నువ్వు నా జుట్టు కత్తిరించి తీసుకున్నావు కదా. వాటిని తిరిగి నా తలమీద ఎప్పటిలా అమర్చగలవా?" అనడిగాడు కొంటెగా.

"అయ్యా, నేను ఒక నాలుగైదు రోజుల తర్వాత మీ జుట్టు తిరిగి మీ తలపై పెట్టొచ్చా?" అడిగాడు యాదయ్య.

"సరే" అన్నాడు రాజు.

యాదయ్య ఆ జుట్టును ఇంటికి తీసుకెళ్లి చక్కటి విగ్గు తయారు చేశాడు. అన్నట్టే నాలుగైదు రోజుల తర్వాత విగ్గు తీసుకుని రాజుగారి దగ్గరికి వెళ్లాడు.

"నా జుట్టు తిరిగి నా తలమీద పెట్టడానికి సిద్ధమేనా?" అన్నాడు రాజు.

"మీరు నా మిఠాయిలు తిరిగి ఇస్తే, నేను మీ జుట్టు మీ తలమీద పెడతా" అన్నాడు యాదయ్య తెలివిగా.

"తినేశానుగా. ఇవ్వలేను" అన్నాడు రాజు.

"నేను మీ జుట్టు మీ తలమీద పెడతా. కానీ నా మిఠాయిలు నాకు కావాలి. ఎందుకంటే మీరు ఏదన్నా ఎవరి దగ్గరన్నా తీసుకుంటే అతను అడిగినప్పుడు అది తిరిగి ఇవ్వాలి కదా?" అన్నాడు యాదయ్య.

రాజు నిర్ఘాంతపోయినా తేరుకుని "నా జుట్టు తిరిగి నాకు పెట్టగలవా?" అనడిగాడు.

"తప్పకుండా. కొంచెం మీ కిరీటం తొలగిస్తారా?" అడిగాడు.

తాను తెచ్చిన విగ్గును రాజుగారి తలమీద చక్కగా అమర్చాడు. అది పెట్టుకుంటే రాజు ఇంకా అందంగా, నవ యవ్వనుడిలా కనిపించాడు.

అప్పుడు యాదయ్య "అయ్యా, మీ జుట్టు మీకు తిరిగి ఇచ్చాను. నా మిఠాయిలు నాకు తిరిగి ఇవ్వండి" అన్నాడు.

తాను బోల్తా కొట్టానని అర్థమైంది రాజుకు. నవ్వుతూ "నా జుట్టు తిరిగి ఇచ్చావు. కానీ నీ మిఠాయి ఇవ్వలేను. నిజంగా నువ్వే తెలివిగలవాడివి" అన్నాడు రాజు.

**- మేకల మదన్‌మోహన్‌రావు**